

# miteinander

AUSGABE 4/2022  
29. SEPTEMBER 2022

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



**4** URLAUB AUS ZWINGENDEN GRÜNDEN  
Das sagt die Gesetzgebung

**8** ENDOMETRIOSE  
Diagnostik und Behandlung

**10** STUDIUM ABGESCHLOSSEN?  
Infos zur eigenen Krankenversicherung

**6** Bleiben Sie unabhängig!  
Die AutonoME-Beratung der CKK



Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

- [www.ckk-miteinander.be](http://www.ckk-miteinander.be)
- [www.ckk-mc.be](http://www.ckk-mc.be)
- [facebook.com/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

## SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

## SOZIALES

- 4 ➤ Urlaub aus zwingenden Gründen
- 5 ➤ Zugang zur zahnärztlichen Versorgung verbessert
- 6 ➤ Die AutonoME-Beratung der CKK

## GESUNDHEIT

- 8 ➤ Endometriose
- 9 ➤ Hörgeräte: Immer noch keine Transparenz
- 10 ➤ Die erste eigene Krankenversicherung
- 11 ➤ Covid-19-Auffrischungsimpfung für den Herbst

## GESUNDHEITSTREFF

- 12 ➤ Ocarina
- 13 ➤ Die Eiche
- 14 ➤ Alteo
- 15 ➤ Patientenverfügung & Lauf für das Leben

## CKK als Ort für lebenslanges Lernen

Liebe CKK-Mitglieder,

Claude Rolin heißt der neue Verwaltungsratspräsident der CKK seit Juli 2022. Viele kennen den neuen Präsidenten als ehemaligen Generalsekretär der CSC und als Europaabgeordneten. Als vehementer Verfechter sozialer Grundrechte ist er als stellvertretender Vorsitzender des EU-Ausschusses für Beschäftigung und soziale Angelegenheiten auch für die CKK eine echte und willkommene Bereicherung. Mit anderen Worten: ein Mann, der weiß, wovon er redet.



© Pierre-Laurent Barroo

Als Gewerkschaftler sieht er in der Arbeit einen Schlüsselfaktor für die menschliche Existenz, aber Arbeit darf nicht zum Grund für mangelndes Wohlbefinden werden. Die ungeheuerliche Zunahme von neuen Leiden, wie Burnout, deutet er richtig als Warnsignal: Verlust der Gesundheit bedeutet Verlust der Arbeit und des Wohlstands. Damit einher geht dann auch der erschwerte Zugang zur gesundheitlichen Versorgung. Ein Teufelskreis. Diesen zu durchbrechen kann nur durch Demokratie, kollektiven Austausch und Bildung erreicht werden. Aus seiner Sicht sind die Gremien und auch die Gesundheitstreffe in den Regionen vom Wesen her Orte der ständigen Weiterbildung. Wer weiß, wie ein System funktioniert, kann darüber nachdenken und handeln.

Die Arbeit der Gremien ist für ihn gleichzeitig „Parlaments- und Regierungsarbeit“. Als Präsident möchte er den Gremien die erforderliche Dynamik einhauchen, aber auch eine Vermittlerrolle zwischen den ständigen Mitarbeitern der CKK und den Ehrenamtlichen spielen. Eine wichtige Aufgabe des Verwaltungsrates und der Generalversammlung ist auch die Förderung neuer Leistungen entsprechend dem gesellschaftlichen Bedarf als Antwort auf die uns bekannten Herausforderungen und Krisen.

Claude Rolin, lange Zeit auch Präsident der Christlichen Krankenkasse der Provinz Luxemburg, ist ein Glücksfall für die CKK, auch für die Deutschsprachigen, die in ihrer Mentalität den Luxemburgern sehr nahestehen. Ich als Vorsitzende des CKK-Bezirks Verviers-Eupen, freue mich auf eine Zusammenarbeit mit ihm und wünsche ihm und uns allen eine bereichernde Amtszeit.

Ihre Präsidentin  
**Madeleine Grosch**

## impresum

### Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579, 1030 Schaerbeek

### Redaktion:

Friedhelm Keller, Alice Weber, Björn Marx, Annick Schinelli,  
Deborah Vasbinder, Doris Spoden, Roger Rauw,  
E-Mail: [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

### Layout und grafische Gestaltung:

**CITO Communication GmbH** Eupen  
[info@cito.be](mailto:info@cito.be) | +32 476 59 51 32

Titelfoto: © Shutterstock

Fotos: CKK / Adobe Stock / shutterstock / iStockphoto

## Öffnungszeiten der CKK-Geschäftsstellen ab September

- **Eupen:** vormittags von 9 bis 12.30 Uhr
- **Kelmis:** montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12.30 Uhr
- **St. Vith:** dienstags, mittwochs, freitags von 9 bis 12.30 Uhr
- **Büllingen:** dienstags von 9 bis 12.30 Uhr

### Achtung: veränderte Öffnungszeiten in den Allerheiligenferien

(Montag, 31. Oktober bis Freitag, 4. November 2022)

- **Eupen** keine Änderung
- **Kelmis** ausschließlich nach Terminvereinbarung
- **St. Vith** keine Änderung
- **Büllingen** ausschließlich nach Terminvereinbarung
- **Malmedy** keine Änderung
- **Welkenraedt** ausschließlich nach Terminvereinbarung

## Terminvereinbarung:

- Kundendienst (**nachmittags**): telefonisch 087 32 43 33, E-Mail: eupen@mc.be
- Sozialdienst: telefonisch 087 30 51 16, E-Mail: sozialdienst@mc.be
- Pensionsdienst: telefonisch 087 30 51 42, E-Mail: pension@mc.be

## Sozialdienst (Sprechstunden)

- Kelmis: Kirchplatz 32, donnerstags von 9 bis 12 Uhr
- Eupen: Klosterstraße 66, montags von 9 bis 12.30 Uhr
- St. Vith: Büchelstraße 3-5, freitags von 9 bis 12 Uhr.
- Büllingen: Hauptstraße 28, dienstags von 9 bis 12 Uhr
- Malmedy: Malgravestraße 3, donnerstags von 9 bis 12.30 Uhr

## Pensionsberatung

- Informationen über Ihre Rechte
- Vorbereitung Ihres Pensionsantrags
- Provisorische Berechnung Ihrer Pension
- Zusammenstellen der Akte für die inländische oder ausländische Pensionsversicherung
- Rechtsberatung bei Streitfällen

## Sozialdienst

- Fragen zur Sozialversicherung
- Anträge auf Beihilfen oder Vorteile
- soziale und berufliche Integration
- Unterbringung
- berufliche oder körperliche Rehabilitation
- Beziehungen zu Sozialeinrichtungen

# WERDE TEIL DER CKK-FAMILIE!



Entdecke unsere Stellenangebote  
auf [ckk-mc.be/jobs](https://ckk-mc.be/jobs)

CKK. Mitten im Leben.

Unsere Erreichbarkeit: [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)

☎ 087 32 43 33 | ✉ eupen@mc.be | 💻 ckk-mc.be/video-chat | 📘 facebook/christlichekrankenkasse

Wir sind für Sie da!

# Urlaub aus zwingenden Gründen oder wegen besonderer Umstände

## Was sagt der Gesetzgeber?

**Ihr Kind wird krank und muss zu Hause bleiben? Sie heiraten? Ein Sterbefall? Im Leben können viele - glückliche oder weniger glückliche - Ereignisse eintreten, die Sie daran hindern, ihrer Arbeit nachzugehen. Werden solche Tage vergütet?**

Die Rechte in Bezug auf den Urlaub aus zwingenden Gründen oder aber den umstandsbedingten Urlaub sind in der Privatwirtschaft nicht dieselben wie im öffentlichen Sektor. Im öffentlichen Sektor ist diese Materie komplex. Sprechen Sie immer zunächst mit Ihrer Personalverwaltung.

### Urlaub aus zwingenden Gründen

Der Urlaub aus zwingenden Gründen wird auch als Familienurlaub bezeichnet, um ein Problem familiärer oder anderer Art zu bewältigen. Unter anderem rechtfertigen folgende Ereignisse den Anspruch auf Urlaub aus zwingenden Gründen:

- Krankheit, Unfall oder Krankenhausaufenthalt eines Kindes, des Partners, mit dem der Arbeitnehmer zusammenwohnt, oder eines allein lebenden Familienmitglieds;
- Schäden an der Wohnung infolge eines Brandes, eines Einbruchs oder einer Naturkatastrophe;
- Vorladung zu einer Gerichtsverhandlung als eine der Parteien;
- jedes Ereignis, das im Einvernehmen mit dem Arbeitgeber als zwingender Grund angesehen wird.

Als Abwesenheit gilt das Fernbleiben von der Arbeit, das erforderlich ist, um das aufgetretene Problem zu beheben, wobei ein Vollzeitbeschäftigter maximal 10 Tage pro Jahr von der Arbeit fernbleiben darf. Die Höchstzahl der Tage wird bei einem Teilzeitbeschäftigten im Verhältnis zur Arbeitszeit reduziert.

Der Arbeitnehmer muss seinen Arbeitgeber so schnell wie möglich benachrichtigen, wenn möglich im Voraus.

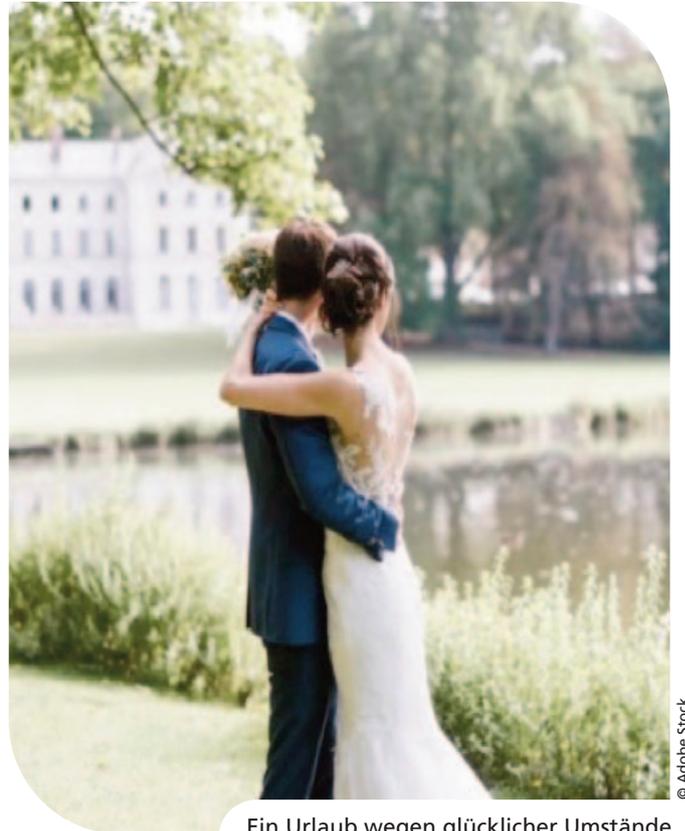
Für diese Tage ist vom Gesetz her keine Vergütung vorgesehen. Aber in einigen Branchen und Unternehmen haben Arbeitgeber und Gewerkschaften eine Vereinbarung über die Bezahlung von Urlaubstagen getroffen.

### Urlaub wegen besonderer Umstände

Ein Arbeitnehmer hat das Recht, bei bestimmten familiären Ereignissen oder staatsbürgerlichen Aufgaben der Arbeit unter Fortzahlung des normalen Arbeitsentgelts fernzubleiben.

Nachfolgend finden Sie eine (nicht erschöpfende) Liste der Ereignisse:

- Heirat des Arbeitnehmers: 2 Tage;
- Tod des Vaters/der Mutter, des Schwiegervaters/der Schwiegermutter, des zweiten Ehemannes der Mutter oder der zweiten Ehefrau des Vaters des Arbeitnehmers: 3 Tage zwischen dem Todestag und dem Tag der Beerdigung;
- Tod des Bruders/der Schwester, des Schwagers/der Schwägerin, des Großvaters/der Großmutter, eines Enkelkindes, des Urgroßvaters/der Urgroßmutter, eines Urenkelkindes, des Schwiegersohns/der Schwiegertochter des Arbeitnehmers oder seines Ehegatten oder Lebenspartners, wenn der Verstorbene nicht mit dem Arbeitnehmer zusammenwohnt: 1 Tag;



Ein Urlaub wegen glücklicher Umstände

- Tod des zusammenlebenden Ehepartners/Partners, eines Kindes des Arbeitnehmers oder des Lebenspartners: 10 Tage. Die ersten 3 Tage müssen zwischen dem Todestag und dem Tag der Beerdigung genommen werden. Die restlichen 7 Tage können vom Arbeitnehmer innerhalb eines Jahres nach dem Tod frei genommen werden;
- die feierliche Kommunion oder laizistische Jugendweihe des eigenen Kindes: 1 Tag;
- die Teilnahme an einem Gerichtsverfahren als Geschworener oder als Zeuge: maximal 5 Tage;
- die Teilnahme an einer vom Friedensrichter einberufenen Sitzung eines Familienrates: 1 Tag;
- die Ausübung der Funktion eines Beisitzers in einem Hauptauszahlungsbüro bei Parlaments-, Provinz- und Kommunalwahlen: maximal 5 Tage.

### Sozialdienst

Der Sozialdienst der Christlichen Krankenkasse steht Ihnen für alle sozialen Fragen zur Verfügung. Vereinbaren Sie einen Termin über die allgemeine Rufzentrale unter der Nummer **087 32 43 33** oder suchen Sie eine Kontaktadresse unter [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt), um die Öffnungszeiten der Beratungsstelle in Ihrer Nähe zu erfahren.

# Zugang zur zahnärztlichen Versorgung verbessert

## Kreis der Begünstigten für verschiedene Leistungen erweitert

Am 1. Juli 2022 wurde für ganz bestimmte zahnärztliche Leistungen der Kreis der erstattungsberechtigten Patienten erweitert. Wir rufen in diesem Artikel einige Grundbegriffe und wichtige Informationen in Erinnerung ...

### ▶ Die jährliche Munduntersuchung

**Rückerstattung bis zum Alter von 80 Jahren (statt 67 Jahren)**  
Im Erwachsenenalter wird mindestens einmal pro Jahr eine umfassende Munduntersuchung empfohlen. Bei dieser Untersuchung kann der Zahnarzt mögliche Probleme erkennen und sie rechtzeitig behandeln. Außerdem kann er Ihnen sagen, wann eine Zahnsteinentfernung erforderlich ist.

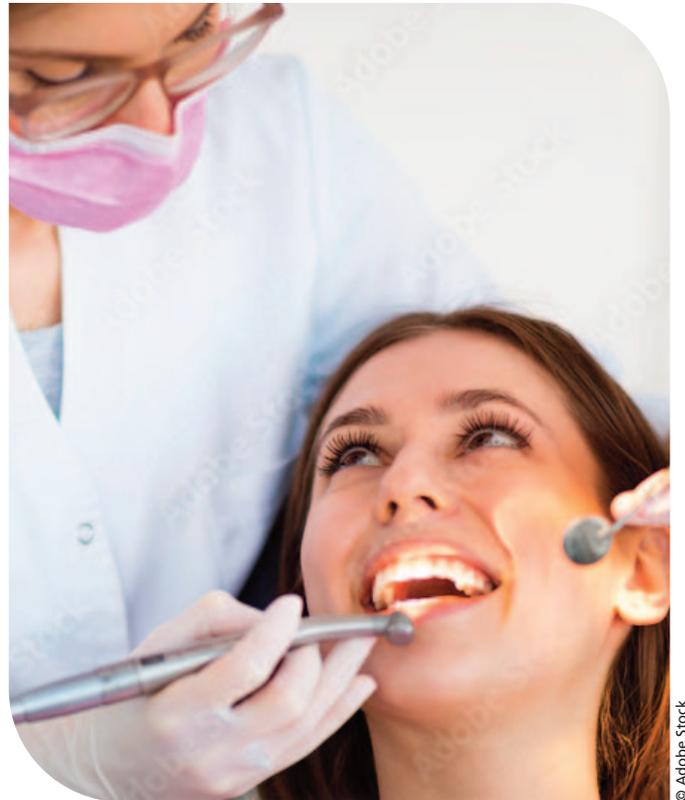
Um die jährliche Munduntersuchung für die gesamte Bevölkerung zugänglich zu machen wird die Altersgrenze für die Erstattung jetzt von 67 auf 80 Jahre angehoben.

### ▶ Zahnziehen

**Erstattung ab 50 Jahren (statt vorher 53)**  
Bisher wurden Zahnextraktionen im Erwachsenenalter erst ab 53 Jahren erstattet. Am 1. Juli 2022 wurde die Altersschwelle auf 50 Jahre herabgesetzt. Außerdem wurde die Naht bei Zahnextraktionen wieder in das Leistungsverzeichnis aufgenommen.

### ▶ Zahnreinigung unterhalb des Zahnfleischsaumes (subgingivale Zahnsteinentfernung)

**Erstattung bis zum Alter von 60 Jahren (statt 55 Jahren)**  
Die subgingivale Zahnsteinentfernung (oder Wurzelglättung) wird meist unter örtlicher Betäubung in zwei Sitzungen durchgeführt. Ablagerungen und Bakterien werden mit Küretten



oder Ultraschallgeräten akribisch entfernt. Dadurch wird das parodontale Gewebe saniert. Die Kosten für die subgingivale Zahnreinigung werden seit dem 1. Juli 2022 bis zum Alter von 60 Jahren erstattet.

Joëlle Delvaux (En Marche)

## i

## Gut zu wissen

### ▶ Für Kinder: Zahnärztliche Behandlungen werden vollständig erstattet

Für Versicherte unter 18 werden mit Ausnahme der Kieferorthopädie alle zahnärztlichen Leistungen zu 100% nach den offiziellen Tarifen erstattet. Für Kinder ist die Zahnbehandlung also bei Zahnärzten, die die Vertragstarife anwenden, völlig kostenlos.

### ▶ Für Erwachsene: Regelmäßiger Zahnarztbesuch wird finanziell belohnt

Der jährliche Zahnarztbesuch, der empfohlen wird, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und noch vorhandene Zähne zu erhalten, ist für Erwachsene auch mit einem finanziellen Anreiz verbunden, seit 2016 der „Versorgungsverlauf Mund“ eingeführt wurde. Um 2023 nicht finanziell benachteiligt zu werden, ist es wichtig, 2022 mindestens einmal zum Zahnarzt zu gehen.

### ▶ Mund- und Zahnhygieniker für präventive Behandlungen

Der Beruf des Mund- und Zahnhygienikers, der durch einen Königlichen Erlass anerkannt wurde, ist recht neu. Ab Oktober 2022 werden Mund- und Zahnhygieniker, die in Zahnarztpraxen eintreten, (zunächst) zwei zahnärztliche Leistungen abrechnen dürfen: Zahnsteinentfernung und Versiegelung von Grübchen und Fissuren.

### ▶ Vertragszahnarzt?

Im Gegensatz zu Vertragszahnärzten sind Nichtvertragszahnärzte nicht verpflichtet, die amtlichen Tarife des Landesinstituts für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) einzuhalten. Sie können übertarifliche Zuschläge verlangen, die vom Patienten selbst zu tragen sind. Um einen Zahnarzt in Ihrer Nähe zu finden und zu prüfen, ob er sich an den Vertrag mit den Kassen hält, können Sie das Suchmodul der CCK nutzen ([cck-mc.be/leistungserbringer](http://cck-mc.be/leistungserbringer)). Zögern Sie nicht, den Zahnarzt ohne Kassenvertrag nach seinen Tarifen und einem Kostenvoranschlag für die von ihm empfohlene Zahnbehandlung zu fragen.

# Bleiben Sie unabhängig!

## Die AutonoME-Beratung der CKK

Seit 2019 bietet die Christliche Krankenkasse (CKK) mit der AutonoME-Beratung eine zentrale Anlaufstelle rund um alle Fragen und Leistungen im Bereich der häuslichen Hilfe und Pflege. Das Gespräch mit den beiden CKK-Beraterinnen Miriam Fleckenstein und Celia Rauw stellt daher nicht nur eine erste Zwischenbilanz dieses Dienstes, sondern gleichermaßen auch eine Standortbestimmung für den Bereich dar.

- 1 Die AutonoME-Beratung der Christlichen Krankenkasse wurde 2019 eingesetzt und arbeitet eng mit dem Sozialdienst zusammen. Welche Beweggründe sah die Krankenkasse damals, dieses Angebot einzurichten?

Die Begleitung der pflegenden Angehörigen und der Verbleib in den eigenen vier Wänden für die von Autonomieverlust betroffene Person, so lange dies möglich ist, sind schon seit vielen Jahren ein Thema, dem die Christliche Krankenkasse uneingeschränkte Priorität einräumt. Daher wurde innerhalb der betroffenen Personengruppen eine Umfrage durchgeführt, bei der sich schnell der Wunsch nach einem einzigen Ansprechpartner als primäres Bedürfnis herausstellte. Die Betroffenen wünschten sich also eine Kontaktperson, bei der alle Informationen zentral abgerufen werden können. Aus dieser Feststellung heraus wurde das Projekt AutonoME-Beratung entwickelt, das dann vor drei Jahren offiziell gestartet wurde.

- 2 An wen richtet sich Ihr Angebot und welche Etappen beinhaltet die Begleitung, die Sie anbieten?

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit Autonomieverlust und ihr Umfeld. Wichtig dabei ist, dass wir – wie auch unser Sozialdienst – nicht nur für CKK-Mitglieder, sondern auch für Mitglieder anderer Krankenkassen zur Verfügung stehen.

Häufig startet die Begleitung mit einem ersten Gespräch, in der die Situation besprochen wird und wir mit den betroffenen Personen gemeinsam überlegen, was Sie für Ihre Situation an Unterstützung benötigen. Die Bestandsaufnahme kann beispielsweise ergeben, dass Hilfe beim Einkaufen, bei der Haushaltsführung und bei der Zubereitung von Mahlzeiten vonnöten ist. Wir informieren den Antragsteller dann, welche Dienste welche Leistungen anbieten und stellen bei Bedarf auch den Kontakt zu diesen Diensten her. Die konkrete Organisation der Dienstleistung wird dann zwischen der Person, die den Antrag stellt, und dem Dienst selbst abgewickelt.

Anschließend nehmen wir wieder Kontakt zur Person auf und prüfen, ob es offene Fragen gibt oder ob inzwischen neue Bedürfnisse aufgetreten sind. Neben der konkreten Beratung zu den Dienstleistern stellen wir auch die Verbindung zu den Angeboten der Christlichen Krankenkasse, zu den Leistungen aus der Pflichtversicherung oder zu verschiedenen sozialen Rechten her.

- 3 Welche Dienste der häuslichen Hilfe und Pflege gibt es in der Deutschsprachigen Gemeinschaft?

Der Bereich der häuslichen Hilfe umfasst ein breites Angebot, das auf Seiten des Netzwerks der Christlichen Krankenkasse u.a. die Familienhilfe, die Häusliche Krankenpflege, die SOS-Hilfe, Solival (Wohnraumgestaltung), Qualias (Hilfs- und Pflegeartikel) oder auch das Genesungszentrum in Spa-Nivezé umfasst. Darüber hinaus stehen wir in Kontakt mit den kommunalen öffentlichen Sozialhilfezentren (ÖSHZ). Fallabhängig informieren wir zudem den Nutznießer, Kontakt mit der Dienststelle für selbstbestimmtes Leben (DSL) der Deutschsprachigen Gemeinschaft aufzunehmen, einer Einrichtung öffentlichen Interesses, deren Genehmigung in verschiedenen Fällen Voraussetzung für Leistungen im Bereich der häuslichen Hilfe ist.

- 4 2019 wurde die Autonomie-Beratung im Miteinander erstmals vorgestellt. Damals im Rahmen der CKK-Petition „Mehr Rechte für pflegende Angehörige“, die eine Verbesserung des Statuts für „nahestehende Hilfspersonen“ zur Folge hatte. Wie ist es heute um den Status dieser Personen bestellt und wo sehen Sie Handlungsbedarf?

In der Tat gab es Fortschritte im Bereich der Anerkennung der pflegenden Angehörigen. So wurde ein thematischer Urlaub eingeführt – zunächst betrug die Dauer lediglich einen Monat. Diese wurde aber inzwischen verlängert und der Urlaub kann entweder vollzeitig für höchstens drei Monate je unterstützte Person genommen werden, oder aber halbtags bzw. zu einem Fünftel für höchstens sechs Monate je unterstützte Person. Wer seine Arbeit vollzeitig unterbricht, erhält eine Vergütung von 845,02 € netto (Stand 1. August 2022) für einen Monat Pflegeurlaub. Der Antrag ist beim Landesamt für Arbeitsbeschaffung einzureichen. Wir als AutonoME-Dienst beraten den Nutznießer bezüglich der Schritte, die zu unternehmen sind.



© Adobe Stock



Miriam Fleckenstein und Celia Rauw.

Dennoch: Diese Aufwertung des Statuts der „nahestehenden Hilfsperson“ ist zwar ein erster Schritt in die richtige Richtung, doch sollte die Entwicklung hier nicht haltmachen und müssen auf politischer Ebene weitere Entscheidungen zugunsten der pflegenden Angehörigen getroffen werden.

- 5 Der „Verbleib in den eigenen vier Wänden, so lange dies möglich ist“, ist wie eingangs bereits angesprochen, eine der Forderungen, die die Christliche Krankenkasse im Bereich der häuslichen Versorgung vertritt. Wie ist es diesbezüglich um das Angebot bestellt und wo sehen Sie Anpassungsbedarf?

Der Fachkräftemangel macht sich natürlich auch in diesem Bereich bemerkbar. Die stationäre Pflege kann nicht in ausreichendem Maße gewährleistet werden, zwischengeschaltete Angebote - beispielsweise Kurzeitaufenthalte – existieren in unzureichendem Maße oder können aufgrund von Personal-mangel ebenfalls nicht in ausreichender Form gewährleistet werden. Dies alles führt natürlich auch zu einer zusätzlichen Belastung im Bereich der häuslichen Hilfe und Pflege.

- 6 Seit 2019 hat sich viel verändert: Corona-, Energie- und Klimakrise haben sowohl ökonomische als auch soziale – Stichwort Vereinsamung – Auswirkungen auf zahlreiche Haushalte. Spiegelt sich dies quantitativ oder inhaltlich in den Anfragen, die Sie erreichen, wieder? Oder kurz gefragt: ist der Bedarf in den letzten Jahren gestiegen?

Die Auswirkungen der angesprochenen Krisen merken wir eher im Rahmen der Arbeit unseres Sozialdienstes. Hier ist eindeutig festzustellen, dass immer mehr Menschen einer umfassenderen Unterstützung bedürfen, um vor allen Dingen den finanziellen Herausforderungen zu begegnen. Im Bereich der häuslichen Unterstützung haben wir hingegen festgestellt, dass die Nachfrage nach Transportmöglichkeiten gestiegen ist.

- 7 Stichwort Mobilität: Können Abdeckung und Versorgung des ländlichen Raums in ausreichendem Maße gewährleistet werden?

Bezüglich der geographischen Zugänglichkeit gilt es tatsächlich, dem ländlichen Raum besondere Aufmerksamkeit zu widmen: Die Distanzen zwischen den Nutznießern sind länger als im städtischen Gebiet, dies ist mit höherem Zeitaufwand und steigenden Energiekosten verbunden. Diesen Aspekten muss Rechnung getragen werden, damit alle Nutznießer in den Genuss einer qualitativ hochwertigen Versorgung kommen.

- 8 Gibt es Vorbehalte oder Hemmungen, die kostenfreie AutonoME-Beratung in Anspruch zu nehmen?

Altersunabhängig ist es schwierig, sich einzugestehen, dass man Unterstützung bedarf – noch schwieriger ist es dann, den ersten Schritt zu gehen und mit anderen darüber zu sprechen. Wir können jedoch dabei helfen, die Bedürfnisse der Person mit dem existierenden Angebot abzugleichen und stehen den Menschen als vertrauensvolle Ansprechpartner zur Seite. Es kann hilfreich sein, das Hilfsangebot rechtzeitig zu erkennen und in Anspruch zu nehmen, um es den betroffenen Personen und ihren Angehörigen zu erlauben, wieder ein Gleichgewicht in ihrem Leben herzustellen. Diese Hilfen können es auch erlauben, wieder einen Fokus auf andere Lebensbereiche fernab vom Pflegebedarf – beispielsweise die Beziehung zum Partner – zu richten.

- 9 Wann, wie und wo können Menschen, die das AutonoME-Angebot in Anspruch nehmen möchten, mit Ihnen in Kontakt treten?

Unter **087/32 43 39** sind wir wochentags zwischen 9 Uhr und 12.30 Uhr telefonisch zu erreichen sowie auch per E-Mail an [autonoME@mc.be](mailto:autonoME@mc.be). Wie angesprochen dienen wir als zentrale Anlaufstelle und bieten eine individuelle Begleitung, die sowohl Mitgliedern als auch Nicht-Mitgliedern der CKK kostenlos zur Verfügung steht.



[cck-mc.be/autonomie](http://cck-mc.be/autonomie)

# Endometriose: Eine verkannte Krankheit tritt aus dem Schatten

## Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten

**In Belgien ist eine von zehn Frauen von Endometriose betroffen. Die Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich außerhalb der Gebärmutter Gewebe befindet, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt. Sie verursacht schmerzhafte Menstruationsblutungen, Unfruchtbarkeit und zahlreiche chronische Leiden.**

„In meiner Familie haben alle Frauen Endometriose.“, erklärt die 43-jährige Sabina. „Schon als Teenager hatte ich während meiner Periode sehr starke Schmerzen“, erzählt die kleine, zierliche Frau weiter. Wie vielen anderen wurde Sabina jahrelang von ihrem Gynäkologen gesagt, dass Schmerzen während der Menstruation normal seien.

### ▶ Die Implantationstheorie (retrograde Menstruation)

„Es handelt sich wahrscheinlich um eine erbliche Veranlagung“, erläutert Maxime Fastrez, Gynäkologe am Erasmus-Krankenhaus. Manche Frauen entwickeln erst dann eine Endometriose, wenn sie die Pille absetzen, z.B. weil eine Schwangerschaft geplant ist. „Die regelmäßige Einnahme der Antibabypille ist ein Schutzfaktor, aber nicht zu 100%“, präzisiert der Facharzt.

Die Mechanismen der Endometriose sind besonders komplex und zum Teil noch unbekannt. Die häufigste Hypothese ist die „Implantationstheorie“, d. h. der Übergang von Zellen, die der Gebärmutter-schleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutter. Bei Frauen mit Endometriose nisten sich die Partikel der Gebärmutter-schleimhaut jedoch in der Bauch- und Beckenhöhle ein, anstatt durch das Immunsystem zerstört zu werden.

**„Wenn Patientinnen Symptome haben, kann man zunächst mit Ultraschall und dann in zweiter Linie mit Kernspintomografie nach Endometriose-Läsionen suchen“,** erklärt Maxime Fastrez. Heute wird die Endometriose in drei Kategorien eingeteilt: oberflächliche Endometriose (Endometriumimplantate auf der Oberfläche des Peritoneums, der Membran, die die Bauchhöhle auskleidet), ovarielle Endometriose (Eierstockzysten) und tiefe

Beckenendometriose (mit Läsionen, die mehr als 5 mm unter der Oberfläche des Peritoneums liegen).

Neben den starken Schmerzen während der Periode kann die Endometriose auch außerhalb dieser Zeit eine Vielzahl von Symptomen verursachen. Da die Beschwerden häufig im Bereich des Verdauungstrakts und der Harnwege auftreten, kommt es häufig zu Schmerzen beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang, was die Diagnose erschweren kann. Die Patientinnen können auch beim Geschlechtsverkehr Schmerzen haben (Dyspareunie), vor allem in Stellungen, die ein tiefes Eindringen ermöglichen. „Das sind völlig unerträgliche Schmerzen, die schließlich dazu führen, dass man sich vor dem Geschlechtsverkehr fürchtet“, erklärt Sabina.

### ▶ Eine chronische Erkrankung

„In den letzten Jahren haben wir beim Verständnis der subtileren Mechanismen der Endometriose keine großen Fortschritte gemacht“, meint Dr. Maxime Fastrez. „Dagegen haben wir echte Fortschritte bei der multimodalen Herangehensweise an dieses Krankheitsbild gemacht.“

Auch wenn die Endometriose nicht lebensbedrohlich ist, handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die oft bis zur Menopause andauert. Neben der Operation, bei der bereits vorhandene Auswirkungen der Endometriose entfernt werden, beruht die Behandlung hauptsächlich auf der kontinuierlichen Einnahme einer Antibabypille, um die Schmerzen zu verringern, die durch die hormonelle Reaktion der Endometriosebeschwerden verursacht werden.

Viele Frauen leiden also nach wie vor täglich unter der Krankheit und sind mit anhaltendem Unverständnis für die lange Zeit ver-harmlosten Symptome konfrontiert. Endometriose ist eine Schattenkrankheit, die lange Zeit unter einem frauenfeindlich gefärbten Diskurs und einer abwertenden Haltung gegenüber den Klagen der Frauen gelitten hat.

Quelle: En Marche



© Adobe Stock

# Hörgeräte: Immer noch keine Transparenz

## Erster Schritt Krankenkasse kontaktieren

**Für Menschen, die ein Hörgerät benötigen, wird die Rechnung immer teurer: Je nach Art des Geräts können die Mehrkosten bis zu 3.000 Euro betragen. Die Christliche Krankenkasse plädiert für mehr Transparenz in der Branche.**

Weltweit leiden mehr als die Hälfte der Menschen zwischen 61 und 70 Jahren und mehr als 80% der über 70-Jährigen an einer Hörschädigung unterschiedlicher Intensität. Das Problem des Hörverlusts betrifft also eine große Anzahl von Menschen, nicht nur sehr alte Menschen.

Die Hörgerätebranche wächst schnell: Innerhalb eines Jahrzehnts, zwischen 2010 und 2019, hat sich die Summe der von den Kassen erstatteten Kosten von 20 auf 36 Millionen Euro fast verdoppelt. Die Zuzahlungen der Versicherten haben sich von 25 auf über 50 Millionen Euro sogar mehr als verdoppelt.

Schwerhörigkeit beeinträchtigt die Lebensqualität. Ein gutes Hörgerät sollte daher im Bedarfsfall ein Grundrecht sein.

### ▶ Der Patient wird zur Kasse gebeten

Belgische Versicherte erhalten von der Krankenkasse in der Regel nur weniger als die Hälfte des Preises, den sie für ein solches Gerät bezahlt haben, zurück, obwohl der Erstattungssatz bereits 2008 linear um 22% erhöht wurde.

„Die vom Patienten zu tragenden Eigenanteile sind in unserem Land so hoch, dass sie einen Teil der Patienten von der Versorgung ausschließen“, kritisiert Elisabeth Degryse, Vizepräsidentin der CKK.“

### ▶ Unterschiede zwischen den Provinzen

Die Analyse der Daten der CKK-Mitglieder zeigt, dass die von den Versicherten selbst zu tragenden Kosten je nach Provinz, in der sie wohnen, sehr unterschiedlich sind. Für ein stereophones Hörgerät für Personen über 65 Jahre variieren die Kosten im Schnitt zwischen Lüttich und Flämisch-Brabant um das Doppelte, mit einem Unterschied von mehr als 1000 Euro.

Die CKK ist der Ansicht, dass die Höhe der Zuzahlungen der Versicherten die politischen Entscheidungsträger auf den Plan rufen sollte. „Die Materialkosten für die Leistungen des Hörgeräteakustikers transparent aufzuspalten, wäre ein erster wichtiger Schritt“, sagt Elisabeth Degryse. „Die verschiedenen Zuschläge klar aufzuschlüsseln, wäre ebenfalls ein Zeichen von Ehrlichkeit“.

### ▶ Für die Versicherten in Ostbelgien

Ostbelgische Versicherte haben aufgrund des freien Waren- und Dienstleistungsverkehrs innerhalb der Europäischen Union und nicht zuletzt wegen ihrer sprachlichen Situation die Möglichkeit, ein Hörgerät in einem Nachbarland zu erwerben. Allerdings werden bei einem Kauf im Ausland die Kosten durch Ihre belgische Krankenkasse nur dann (teilweise) erstattet, wenn der Kauf nach den belgischen Vorschriften erfolgt. Andernfalls kann ein scheinbar günstiger Kauf im Ausland schlussendlich teuer zu stehen kommen, da die gesetzliche Krankenversicherung in Belgien bei Nichtbeachtung der in Belgien geltenden Vorschriften überhaupt nichts zahlt und der Patient die gesamten Kosten selbst tragen muss.

Es ist also in jedem Fall unbedingt erforderlich, sich mit den belgischen Vorschriften bekannt zu machen. Das gilt nicht nur für den Patienten, sondern auch für den ausländischen Dienstleister, der ja im Prinzip nur die Vorschriften seines Landes kennt. Umso wichtiger ist eine gute Aufklärung der Patienten.

Bitte lesen Sie auf jeden Fall die Anweisungen auf der CKK-Website [ckk-mc.be/hoergeraete](http://ckk-mc.be/hoergeraete), oder rufen Sie einen unserer Kundenberater unter der Nummer **087 32 43 33** an, bevor Sie sich ein Hörgerät im Ausland anpassen lassen. Hier gelten andere Regeln und wer das belgische Verfahren nicht einhält, erhält keine Kostenerstattung.

Julien Marteleur (En Marche)



# 25 Jahre? Studium abgeschlossen? Job?

## Dann brauchst du eine eigene Krankenversicherung

Solange du bei deinen Eltern (Sorgeberechtigten) mitversichert bist, brauchst du dich um deine Krankenversicherung nicht zu kümmern: Du erhältst alle Gesundheitsleistungen über deine Familienversicherung. Aber es kommt der Tag, an dem du aus der Familienversicherung ausscheiden musst. Dann ist es sehr wichtig, dass du dich als eigenständig Versicherter bei deiner Krankenkasse anmeldest. Bei der CKK geht das auch ganz einfach online.

### ▶ Studium oder Ausbildung zu Ende?

Wenn du nicht mehr studierst oder deine Ausbildung zu Ende ist, du aber noch keinen Job hast, musst du dich beim Arbeitsvermittlungsdienst (Arbeitsamt der DG, Actiris, Forem, VDAB) anmelden. Sobald du als Arbeitsuchender eingetragen bist, beginnt die sogenannte Berufseingliederungszeit. Das ist eine Wartezeit, in der du weiterhin in der Familienversicherung bleibst, solange du noch keine 25 Jahre alt bist. Wenn die Berufseingliederungszeit vorbei ist, erhältst du Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung, wenn du noch keine Arbeit gefunden hast, und musst dich eigenständig krankenversichern.

### ▶ Du findest Arbeit oder machst dich selbstständig

Solltest du nach deiner Eintragung beim Arbeitsvermittlungsdienst einen Job finden oder den Schritt in die Selbstständigkeit wagen, brauchst du auf jeden Fall eine eigene Krankenversicherung. Dazu ist eine Bescheinigung des Arbeitgebers vorzulegen. Die CKK händigt dir das entsprechende Formular für den Arbeitgeber gerne im Vorfeld aus. Selbstständige melden sich bei einer Sozialversicherungskasse an, die dann der Krankenkasse die Versicherungsfähigkeit bestätigt.

### ▶ Du bist in der dualen Ausbildung

Die duale Ausbildung oder der Lehrvertrag sieht eine finanzielle Vergütung zu Lasten des Arbeitgebers vor. Grundsätzlich muss der Jugendliche in der dualen Ausbildung sich am 1. Januar des Jahres, in dem er 19 Jahre alt wird, als eigenständig Versicherter bei seiner Krankenkasse anmelden.

### ▶ Du wirst 25 Jahre alt

Sobald du 25 Jahre alt wirst, verlierst du automatisch den Anspruch auf die Familienversicherung, auch wenn du noch studierst oder bereits beim Arbeitsamt eingetragen bist (Berufsein-



gliederungszeit). Ab deinem 25. Geburtstag musst du dich eigenständig versichern. Du zahlst einen Beitrag zur Krankenversicherung, der von deiner jeweiligen Lage abhängt.

### ▶ Für die Anmeldung bei der Krankenkasse gibt es mehrere Möglichkeiten:

- online über [cck-mc.be](https://cck-mc.be) (einfach „Mitglied werden“ anklicken)
- bei einem unserer Kundenberater (die Kontaktadressen findest du unter [cck-mc.be/kontakt](https://cck-mc.be/kontakt))
- oder du wählst die Nummer 087 32 43 33 bzw. schreibst uns eine E-Mail an [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be), um einen Termin zu vereinbaren.

### ▶ Was ändert sich für dich, wenn du eigenständig versichert bist?

Als eigenständig Versicherter besteht ein persönlicher Anspruch auf die Leistungen der Krankenversicherung. Das heißt also, dass du aus der bisherigen Familienversicherung ausscheidest und eigene Rechte erhältst. In Belgien besteht Versicherungspflicht. Deine Krankenkasse bietet neben den gesetzlichen Leistungen auch eine Zusatzversicherung und mehrere wahlfreie Versicherungen (Krankenhaus, Zahnarzt) an. Die Zusatzversicherung ist für alle obligatorisch, die Krankenhaus- oder Zahnzusatzversicherungen nicht.

Lasse dich bei deiner Anmeldung beraten, welche Wahlversicherungen für dich geeignet sind. Informier dich im Vorfeld über das gesamte Leistungsangebot der CKK: [cck-mc.be/vorteile-und-leistungen](https://cck-mc.be/vorteile-und-leistungen)

### Du bist eigenständig krankenversichert

Sobald du ordnungsgemäß bei der CKK angemeldet bist, kannst du jederzeit unsere Online-Dienste in Anspruch nehmen:

- Lege dir ein eigenes Konto an (Meine CKK).
- Lade dir die App Meine CKK auf dein Smartphone herunter.

Weitere Infos findest du unter:



[cck-mc.be/start](https://cck-mc.be/start)



# Mitteilung des Ministeriums der DG

## Covid-19-Auffrischungsimpfung für den Herbst



© Adobe Stock

Anfang September wurden die angepassten Impfstoffe von Moderna und BioNTech/Pfizer, die nun auch der Omikron-Variante Rechnung tragen, von der Europäische Arzneimittelagentur (EMA) zugelassen. So wie die belgische Impfstrategie es vorsieht, werden diese mRNA-Impfstoffe seit dem 13. September im Rahmen der Auffrischungsimpfungen auch in Ostbelgien verimpft. An dieser Stelle geben wir die diesbezügliche Pressemitteilung des Ministeriums der Deutschsprachigen Gemeinschaft wieder:

### ▶ Auffrischungsimpfstrategie

Schon länger war bekannt, dass die ersten bivalenten Impfstoffe, welche neben dem ursprünglichen Virenstamm auch die Omikron-Variante berücksichtigen, entwickelt und durch klinische Studien erprobt wurden. Die belgischen Teilstaaten hatten diesbezüglich bewusst auf die Zulassung seitens der EMA gewartet.

Seit dem 13. September bietet auch die Deutschsprachige Gemeinschaft die Auffrischungsimpfung für den Herbst mit dem bivalenten Impfstoff an. Das Ministerium der DG versendet erneut persönliche Einladungen an alle Personen, die entweder eine Grundimmunisierung gegen Covid-19 oder bereits eine Auffrischungsimpfung erhalten haben, wenn deren letzte Impfung mindestens 3 Monate her ist.

Die ersten Einladungen gehen an Menschen, die im belgischen Krankenkassensystem als immungeschwächte Menschen bekannt sind, an alle Menschen ab 65 Jahren und älter sowie an alle Gesundheitsdienstleister, die im belgischen System bekannt sind. Anschließend werden alle Menschen ab 18 Jahren eingeladen. Die Einladungen erfolgen immer von den Älteren abwärts zu den Jüngeren.

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre werden noch nicht zu einer Auffrischungsimpfung eingeladen. Eine Ausnahme bilden Praktikanten, die in Pflegeeinrichtungen arbeiten und die jünger als 18 Jahre sind. Diese erhalten keine persönliche Einladung, können sich aber bei der Corona-Hotline unter der Rufnummer 0800 23 0 32 für eine Auffrischungsimpfung melden, wenn sie dies wünschen.

Wer nicht auf die persönliche Einladung durch das Ministerium warten möchte, kann sich auch jetzt schon bei Q-Vax unter [qvax.be](http://qvax.be) einschreiben und wird dann telefonisch kontaktiert, sobald noch Impfstoff und Impftermine an einem Tag zur Verfügung stehen.

Diejenigen, die sich bis jetzt noch nicht haben impfen lassen, erhalten keine neue Einladung mehr. Sie können sich jedoch jederzeit bei der Corona-Hotline für einen Impftermin melden.

Die Auffrischungsimpfung erhöht laut dem Europäischen Zentrum für die Prävention und Kontrolle von Krankheiten nachweislich den Schutz vor einer Infektion und einem schweren Krankheitsverlauf.

### ▶ Zusätzliches Angebot: die Grippeimpfung

Der Herbst ist da und damit verbunden auch die Grippe. Sollte jemand sich gleichzeitig mit der Auffrischungsimpfung gegen Grippe impfen lassen wollen, so kann er seine Grippeimpfung mit zum Termin ins Impfzelt bringen. Die Besorgung der Grippeimpfung geschieht wie bisher über die öffentlichen Apotheken. Laut Gutachten des Hohen Gesundheitsrates können diese Impfungen gleichzeitig verabreicht werden. Die Grippe-Impfung wird dann im anderen Arm injiziert als die Covid-19-Impfung.

### ▶ GovApp

Die gesamte Kommunikation zwischen den Behörden und dem Bürger, die bisher über SMS lief, wurde auf die sogenannte GovApp umgelenkt. Jeder Bürger ist eingeladen, die GovApp auf seinem Smartphone zu installieren.

Weitere Informationen:



[deineimpfung.be](http://deineimpfung.be)



Corona-Hotline: 0800 23 0 32



### Rolle der Krankenkassen

Die Krankenkassen können keinen Einfluss auf die Liste der Personen nehmen, die eine Einladung zur Impfung erhalten. Die Krankenkassen können niemanden manuell zu der Liste hinzufügen, auch wenn Sie die Kriterien erfüllen. In diesem Fall müssen Sie sich mit dem Impfzentrum in Verbindung setzen. Für diese Impfkampagne können auch die Allgemeinmediziner keine Personen hinzufügen oder entfernen.

# Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

## Herbst-Reitferien mit Ocarina!

**Stallgeruch schnuppern, Fell striegeln, Hufe auskratzen, Mähnen und Schweife kämmen, satteln und los geht's!**

Wenn du zwischen 7 und 15 Jahre alt bist und Lust auf eine Woche rund ums Pferd hast, dann bietet Ocarina Ostbelgien – der Jugenddienst der Christlichen Krankenkasse – genau das Richtige für dich: Einen Reiterhofaufenthalt in den Herbstferien von Samstag, dem 29. Oktober bis Samstag, den 5. November 2022 in Graide.

In der „Écurie de l'Avrainchenêt“, inmitten der belgischen Ardennen, leben rund 60 Pferde und Ponys und warten auf ihre kleinen und großen Reiterinnen und Reiter.

Pflegen, satteln, reiten, alles erfolgt unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehrerinnen und Reitlehrern. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege sowie Ausritte.

Die Jugendleiterinnen und Jugendleiter von Ocarina sorgen außerdem für ein unterhaltsames und spannendes Freizeit- und Abendprogramm für alle Pferdefreunde. Dabei dreht sich natürlich ebenfalls alles um das Lieblingstier. Große Außenspiele, Basteln, Quiz, Party- und Kinoabende warten schon auf dich!

Bei dieser Reise können sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Reiterinnen und Reiter ihre Begeisterung für Pferde so richtig ausleben. Je nach Vorkenntnissen werdet ihr in die passende



Reitgruppe eingeteilt. Je nach Witterung bleibt ihr in der Reithalle oder geht ihr nach draußen auf den Reitplatz. Nachmittags sind spannende Ausritte geplant.

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2007-2015. Mit der Anmeldung solltest du nicht mehr zu lange zögern: Es gibt nur noch wenige freie Plätze.

Weitere Infos:



[eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be)



[www.ocarina.be](http://www.ocarina.be)

## Ferienaktivitäten und -aufenthalte für Daheimgebliebene

### Ein Rückblick auf den Ocarina-Sommer 2022

Ocarina Ostbelgien hat auch in diesem Jahr Ferienanimationen und Ferienlager für die daheimgebliebenen Kinder und Jugendlichen aus Ostbelgien organisiert. Insgesamt fanden drei Ganztagsanimationen zum Thema „Alles steht Kopf“ statt. Gemeinsam mit der kleinen Rylie sind dabei insgesamt 191 Kinder spielerisch in die Welt der Emotionen eingetaucht.

In Koksijde durften rund 21 Kinder mit „Luca“ die Welt der Meere erkunden. Auf dem Programm stand u.a. das Schwimmen im Meer, Sandburgen bauen, Sport und Spiel, ein Casino- sowie ein Filmabend, u.v.m. Highlight der Woche war der ganztägige Ausflug zum nahegelegenen Plopsaland in De Panne, in dem die Kinder allerlei Achterbahnen und Attraktionen besuchen konnten und jeder auf seine Kosten kam.

Gemeinsam mit Wickie und den starken Männern verbrachten zwölf Kinder mit einer Beeinträchtigung mit ihren Leitern und Leiterinnen eine abwechslungsreiche Woche in Maasmechelen. Im Bobbejaanland leuchteten viele Kinderaugen groß auf, ein wahres Feuerwerk mit unvergesslichen Momenten. So berichtet ein Leiter, über ein Kind, das neben ihm auf der Achterbahn saß und laut rief: „Ich bin so glücklich! So ein schöner Tag!“

Wir danken allen Familien für ihr Vertrauen und ganz besonders den ehrenamtlichen Jugendleiterinnen und Jugendleitern, die diesen Sommer zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen!

**Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN**

☎ 087 59 61 34

✉ [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be)

🌐 [www.ocarina.be/de](http://www.ocarina.be/de)

📘 [www.facebook.com/ocarina-eupen](https://www.facebook.com/ocarina-eupen)

# Lebendiges Miteinander

## Die Eiche VoG auf Kurs und auf Tour

Der Titel dieser Veröffentlichung der Christlichen Krankenkasse steht für Solidarität, Zusammenhalt und Gemeinschaftlichkeit. Und dieses Miteinander wird bei sämtlichen Angeboten der Eiche VoG mit Leben gefüllt. So entsteht in vielerlei Hinsicht ein Miteinander, das einen wesentlichen Effekt auf die Gesundheit des Menschen hat.

In der typischen **Eiche-Erlebniswelt** findet man Ausfahrten und Reisen, Wanderungen, Kegel- und Kartennachmittage, Bewegungs- und DiGi-Angebote, Seniorennachmittage, Gesang und interessante Vorträge.

Gemeinsam **„Auf Kurs!“** oder **„Auf Tour!“** sein oder einfach bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Freundschaften pflegen und Emotionen zu teilen, genau das macht das lebendige Miteinander und die Einzigartigkeit der Eiche aus.

Schon bei der Entstehung des Kurskonzeptes **„Mensch & ...“** stand der Mensch im Mittelpunkt aller Überlegungen. Das hat sich bis zum heutigen Tag nicht verändert und das wird sich auch nie verändern. Dafür steht die Eiche in voller Konsequenz und im Einklang mit ihren Werten. Vielleicht tauchen auch Sie mal in die Eiche-Erlebniswelt ein? Wir freuen uns auf Sie!



© Shutterstock

Infos & Anmeldungen

i

Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 www.die-eiche.be

### GESUNDHEITSKURSE

Eupen	Mo 14:30	Hatha Yoga	Angelina	10 Wochen	90 Min.	84 €
Kelmis	Di 14:00	Hatha Yoga	Angelina	10 Wochen	90 Min.	84 €
Eupen	Di 18:30	Aerobic	Janos	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Mi 17:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	Sabine	10 Wochen	90 Min.	84 €
Eupen	Mi 19:00	Zumba Gold	Maryse	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Do 16:00	SeelenSport	Valérie	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Fr 17:00	HipHopFit	Larissa	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Mo 13:30	Atem-Training	Lisa	10 Wochen	60 Min.	60 €

### DIGI-KURSE

St. Vith	1. + 8.10	Facebook für Anfänger	Noah	10:00-12:00 Uhr	50€
Eupen	11. + 18.10	Facebook für Kleinunternehmen und Vereine	Noah	19:00-21:00 Uhr	50€
Eupen	13. + 20.10	Tablet für Einsteiger	Noah	16:00-19:00 Uhr	60 €
St. Vith	14. + 21.01	Tablet für Einsteiger	Noah	10:00-13:00 Uhr	60€
St. Vith	1.10	Videokonferenzen mit Teams	Noah	13:00-15:00 Uhr	25 €
Eupen	29.09	Videokonferenzen mit Zoom	Noah	19:00-21:00 Uhr	25 €
St. Vith	8.10	WhatsApp für Einsteiger	Noah	13:00-15:00 Uhr	25 €

### DIGI-TREFF & AUSFAHRTEN

20.10	Donnerstag	Ausfahrt Mechernich (Bunker, Kürbisschau) 07:30 Uhr Kelmis - 07:45 Uhr Eynatten - 08:00 Uhr Eupen - 08:25 Uhr Elsenborn - 08:35 Uhr Bütgenbach - 08:50 Uhr Amel - 09:05 Uhr St. Vith Rückfahrt über Eupen	71 €
08.12	Do. 18:30 Uhr	DIGI-Treff zum Tag des Weihnachtsbaums	10 €

## Alteo bietet Einsteigerkurs

# Leichte Sprache – Damit jeder dich versteht

Alteo bietet diesen Herbst wieder Einstiegskurse in die „Leichte Sprache“.  
Sowohl im Norden als auch im Süden der DG.  
Der eintägige Kurs dient als Einführung in die Anwendung der „Leichten Sprache“.  
Folgekurse zur Vertiefung der Kenntnisse sind auf Anfrage möglich.

### Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist einfaches Deutsch. Texte in „Leichter Sprache“ sind so einfach und klar wie möglich, damit jeder auf Anhieb gut versteht.

### Wer braucht Leichte Sprache?

Immer mehr Menschen haben Probleme mit komplizierten Texten voller Schachtelsätze und Fremdwörter. Sie kommen oft ohne Hilfe nicht klar mit amtlichen Briefen oder Informationen aus der Presse. Texte in leichtem oder einfachem Deutsch sind daher für sie von großem Nutzen. Jeder versteht die Informationen sofort und es gibt weniger Missverständnisse. Alle gewinnen dadurch Zeit und viele Menschen kommen so besser zurecht, weil sie nicht mehr auf andere angewiesen sind.

### Wer kann teilnehmen?

Das Kursangebot richtet sich an alle Personen, die die „Leichte oder Einfache Sprache“ in ihrem privaten Umfeld und im Berufsalltag einsetzen möchten.

## Meine Gesundheit ist mir wichtig Alteo: Fit im Alter durch Bewegung

Ab September startet in Bütgenbach wieder „Energie durch Bewegung“. Das ist ein Bewegungskurs besonders für ältere Menschen, die zum Beispiel nach einer Operation, durch altersbedingte Beschwerden oder wegen einer Gehbehinderung in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Dieser Kurs richtet sich aber auch an Personen, die wegen ihrer Beeinträchtigung keine andere Sportart treiben können.

Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen werden starre Muskeln wieder bewegt und angenehm gelockert. Auf diese Weise lassen sich Schmerzen lindern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Wichtig: Jeder Teilnehmer nimmt nach seinen Möglichkeiten teil. Alle Bewegungen können in einer angenehmen Position ausgeführt werden. Zum Beispiel im Sitzen oder Stehen.

Für Neueinsteiger gibt es eine Schnupperstunde gratis! Die Kurse werden vorerst nur in Bütgenbach angeboten.

### Regelmäßiges Training belebt Körper und Geist.

Und Begegnungen mit anderen Menschen tun der Seele gut!

### Infos und Anmeldung:

Alteo VoG, Klosterstraße 29 in Eupen

☎ Tel.: 087 59 61 36

✉ alteo-dg@mc.be

© Shutterstock



### Die nächsten Kurse finden statt:

In Eupen: Dienstag, den 25. Oktober 2022

In St. Vith: Dienstag, den 4. Oktober 2022

jeweils von 9:30 bis 15:30 Uhr

### Infos und Anmeldung

Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

☎ 087 59 61 36

✉ alteo-dg@mc.be

**Achtung:** Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 12 Personen begrenzt!

### Melanie Magney

Animatorin / Fachkraft für Leichte Sprache

Büchelstraße 3-5

4780 Sankt Vith

☎ Neue Nummer: 0472 52 42 67

🌐 www.alteo-dg.be

✉ melanie.magney@mc.be



### Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

Alteo ist eine Organisation für Erwachsenenbildung und Partner-Vereinigung der CKK.

## Meine Lebenswünsche

Nachdenken über das Lebensende

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, nicht mehr selbst bestimmen zu können, welche medizinischen Behandlungen er wünscht und welche nicht. Mit einer Patientenverfügung lässt sich für diesen Fall vorsorgen. Sie halten schriftlich fest, ob und wie Sie in bestimmten Situationen behandelt werden möchten.

Die Christliche Krankenkasse startet in diesem Jahr in Zusammenarbeit mit dem Patientenrat eine interaktive Vortragsreihe zu diesem Thema.

Zu diesem Zweck wurde ein Kartenset mit Fragen zur korrekten Aufstellung einer Patientenverfügung, zur Formulierung von Präferenzen und Wünschen in Bezug auf die medizinische Versorgung zum Lebensende entworfen.

Solange Sie also die „Karten in der Hand haben“, entscheiden Sie über den Weg, den Sie wählen, damit Sie Ihrem Lebensende mit mehr Gelassenheit entgegenblicken können.

Wir verstehen dieses „Nachdenken über das Lebensende“ als eine Art Schulung, damit sie sich besser mit Ihren Angehörigen über ihre Wünsche austauschen können.

Melden Sie sich jetzt an. Die Veranstaltungsreihe wird fortgesetzt, sodass Interessenten aus dem Süden auch zu einem späteren Zeitpunkt nochmals Gelegenheit zur Teilnahme erhalten. Ansonsten ist der PRT auch außerhalb der Vortragsreihe der richtige Ansprechpartner.

**INFO-VERANSTALTUNGEN**

**MEINE PATIENTEN-VERFÜGUNG**

FÜR DEN FALL, DASS ICH MEINEN WILLEN NICHT MEHR ÄUSSERN KANN

**29.09.2022, St. Vith**  
13 Uhr, Krankenhaus St. Josef

**10.10.2022, Kelmis**  
18 Uhr, Haus der Familie

**09.11.2022, Eupen**  
18 Uhr, Patienten Rat & Treff

Animation:  
**MEINE LEBENSWÜNSCHE**  
Hilfe zum Nachdenken  
über mein  
Lebensende

Die Teilnahme ist kostenlos!

**PRT**  
Ihre Gesundheit ist unser Ding  
Ein gemeinsames Projekt des Patienten Rat und Treffs und der Christlichen Krankenkasse

**CKK**  
Christliche Krankenkasse  
CKK. Mitten im Leben.

Alle Infos und Anmeldung unter  
**www.patientenrat.be**  
oder 087 - 55 22 88

**Ostbelgien**  
Mit Unterstützung  
der Deutschsprachigen  
Gemeinschaft Belgiens

## Richtig gut gelaufen: Der Lauf für das Leben 2022

Team Gesundheitstreff sammelte über 4000 Euro für die Stiftung gegen den Krebs



„Gemeinsam sind wir stark!“, unter diesem Motto hatten sich die CKK (Gesundheitstreff), die Eiche VoG, Ocarina, der Patienten Rat und Treff (PRT) und die Familienhilfe zu einem einheitlichen Team unter dem Namen „Team Gesundheitstreff“ zusammengeschlossen. Das Team ging mit über 100 Teilnehmern an den Start.

Bei den Aktivitäten war für jeden etwas dabei: Sport auf der Bühne mit Hulafit® (Gymnastik mit Hula-Hoop-Reifen) und Pilates, Blutzuckermessungen, Kinderanimation (Schminken, Basteln), Glücksrad, Kartenaktion zum Wohlbefinden, selbstgemachte Smoothies an unserem Obstmobil, Verkauf von selbst gehäkelten Topflappen, Verkauf von Hot Dogs, ...

Die Teilnehmer legten in diesem Jahr eine unglaubliche Kreativität an den Tag, um aus diesem Fest der Verbundenheit und Unterstützung von krebserkrankten Menschen mehr als nur eine Sportveranstaltung zu machen.

© CKK Team Gesundheitstreff dankt allen Teilnehmern und freiwilligen Helfern und wird auch 2023 wieder mit am Start sein.

# SPORT

**40€** DAMIT SIE SICH IN IHREM  
KÖRPER WOHL FÜHLEN



**OHNE  
ALTERSBEGRENZUNG**

Die CKK erstattet Ihnen **40 € pro Jahr und pro Person** für die regelmäßige Ausübung einer Sportart (10 Sitzungen oder ein Abonnement für mindestens einen Monat).

[cck-mc.be/sport](https://cck-mc.be/sport)



**CKK. Mitten im Leben.**