



CKK. Mitten im Leben.

Miteinander

Erscheint vierteljährlich **SEPTEMBER 2025**



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

P912080
Postdepot: Lüttich X

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



**Natur und
Gesundheit**

Grün tut gut

Rauchentwöhnung

Ein persönlicher Weg

Arbeitsunfähigkeit

Zurück ins Arbeitsleben

Lebensmittel

Einfrieren: praktisch
und einfach

Zurück ins Arbeitsleben – wenn der Wiedereinstieg zur Belastung wird

Mindestens jede zehnte Person fühlt sich bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Krankheit diskriminiert. Diese Zahl wirft ein Schlaglicht auf unsere kollektive Fähigkeit, eine würdevolle und nachhaltige Wiedereingliederung zu gewährleisten.

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer krankheitsbedingten Auszeit ist nie banal. Es ist ein Übergangsmoment – oft mit Hoffnung verbunden, aber auch mit Verletzlichkeit. Laut einer aktuellen Studie der CKK geben jedoch mindestens 10 % der Betroffenen an, bei ihrer Rückkehr Diskriminierung erlebt zu haben. Diese alarmierende Zahl macht auf ein bislang wenig beachtetes Problem aufmerksam: die unsichtbaren Hürden, die eine reibungslose Rückkehr erschweren.

Diskriminierung kann viele Gesichter haben, und oft sind sie subtil: unpassende Bemerkungen, der Entzug von Aufgaben ohne Erklärung oder ein spürbares Schweigen in Besprechungen. Schritt für Schritt entsteht das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören, als hätte die Abwesenheit die berufliche Daseinsberechtigung ausgelöscht. Solche Situationen sind keine bloßen Missverständnisse: Sie erschüttern das Vertrauen, untergraben das Selbstwertgefühl und trüben die berufliche Perspektive. Für Menschen mit Migrationshintergrund ist das Risiko einer solchen Diskriminierung noch höher.

Ein Perspektivwechsel ist gefragt

Die Studie zeigt deutlich: Eine Wiedereingliederung darf nicht auf eine rein administrative Rückkehr reduziert werden. Sie muss als menschlicher, inklusiver Prozess verstanden werden, der Aufmerksamkeit und Engagement erfordert. Die Rückkehr in die ursprüngliche Funktion ist keine Selbstverständlichkeit – sie betrifft auch das gesamte Team. Deshalb braucht es das Mitwirken aller Beteiligten: Arbeitgeber, Kollegen, Gesundheitsdienste und öffentliche Stellen. Es reicht nicht, die Bürotür zu öffnen – die Person muss sich willkommen, gehört und anerkannt fühlen.

Während die Regierung die berufliche Wiedereingliederung von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zur Priorität erklärt, müssen wir als Gesellschaft verstehen: Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Krankheit ist ein sensibler Schritt. Er kann nur gelingen, wenn er in einem menschlichen und unterstützenden Umfeld stattfindet – einem Umfeld, das die Fähigkeiten und das Engagement der Betroffenen in den Mittelpunkt stellt.

„Es reicht nicht, die Bürotür zu öffnen – die Person muss sich willkommen, gehört und anerkannt fühlen.“

Ihre CKK

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstellen

Eupen

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

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

 Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit, damit wir Sie schnell identifizieren können. Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich: ckk-mc.be/termin

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

Inhalt

Aktuelles 4

Belgier bis 2040 immer öfter krank
Feuerwehr beim Lauf für das Leben
Schlafmittel: Apotheken helfen beim Entzug

Gesundheit 6

Rauchentwöhnung: ein persönlicher Weg
Natur und Gesundheit:
warum Zeit im Grünen guttut

Gesellschaft 12

Arbeitsunfähigkeit:
zurück ins Arbeitsleben
Lebensmittel einfrieren:
praktisch und einfach

Angebote 16

Woche der mentalen Gesundheit
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

Fotos: Adobe Stock

Grafische Gestaltung: Paf!

Druck: Myriad

Einige Artikel sind übersetzt
aus En Marche:
enmarche.be

Veröffentlicht von Visie in
beweging vzw

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



Aktuelles

Belgier bis 2040 immer öfter krank

Bis 2040 wird die Belastung durch den krankheitsbedingten Verlust an Lebensqualität um 10 % gestiegen sein, so die Prognosen einer landesweiten Sciensano-Umfrage. Im Jahr 2021 gab es im Durchschnitt eine Krankheit pro Einwohner, in den nächsten 15 Jahren könnte diese Zahl auf 1,3 steigen, enthüllt das Institut für öffentliche Gesundheit und fügt hinzu, dass psychische Gesundheit, Muskel-Skelett-Erkrankungen und chronische Atemwegserkrankungen auch in den nächsten Jahrzehnten die großen Herausforderungen bleiben werden. Auch aus den Schätzungen gehen erhebliche Ungleichheiten hervor. Geografisch einerseits, wobei die Krankheit in der Wallonie und Brüssel stärker ins Gewicht fällt als in Flandern. Und geschlechtsspezifisch, denn „Die Zahlen zeigen, dass die Zahl der Krankheiten bei Frauen um 18 % und bei Männern um 14 % steigt. Die Unterschiede in der Gesundheit von Männern und Frauen werden nur größer“, betont Robby De Pauw, Forscher bei Sciensano. Die Umfrage ist auf sciensano.be zu finden.



Belgien behandelt Krebs gut, aber beugt nicht ausreichend vor

Mit 325 Fällen pro 100 000 Einwohner verzeichnet Belgien eine Krebsinzidenz, die leicht über dem europäischen Durchschnitt liegt, wie aus dem neuesten OECD-Bericht über „Krebs nach Ländern“ hervorgeht. Dennoch gelingt es unserem Land, die Sterblichkeitsrate seit zehn Jahren

kontinuierlich zu senken – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – und diese liegt unter dem europäischen Durchschnitt. Obwohl die Qualität der onkologischen Versorgung viele Leben gerettet hat, sind laut OECD weitere Anstrengungen im Bereich der Früherkennung notwendig. Belgien schneidet im Vergleich zu anderen EU-Ländern gut ab, was die Prävention von Risikofaktoren betrifft (Rückgang der Zahl der Raucher, geringerer Alkoholkonsum).

Allerdings bleibt die Förderung körperlicher Aktivität unzureichend: Nur ein Drittel der Belgier erreicht das empfohlene Maß an Bewegung, und fast jeder Zweite ist übergewichtig. Abschließend erinnert die OECD an die Bedeutung des Kampfes gegen soziale Ungleichheiten im Gesundheitswesen: Menschen mit niedrigem Bildungsniveau haben eine höhere Krebssterblichkeit. Der vollständige Bericht ist auf oecd.org in Englisch oder Französisch verfügbar.

Feuerwehr engagiert sich beim „Lauf für das Leben“

Auch die Feuerwehr der Deutschsprachigen Gemeinschaft hat den diesjährigen „Lauf für das Leben“ in Eupen unterstützt: 56 Mitglieder der Hilfeleistungszone – darunter 14 Ausbilder, 30 Kinder aus den Jugendfeuerwehren Büllingen, Eupen, Lontzen und Sankt Vith sowie Eltern, die ihre Kinder auf dem Weg zur Feuerwehrfrau oder zum Feuerwehrmann unterstützen – verstärkten das Team „Gesundheitstreff“. Für die Feuerwehr ist die Teilnahme am Lauf für das Leben eine Herzensangelegenheit. Feuer löschen, Leben retten und Menschen aus gefährlichen Situationen befreien – das alles gehört zu ihrem Einsatzalltag. Dabei setzen sich Feuerwehrleute selbst erheblichen Gefahren aus. Weniger bekannt ist, dass sie durch ihre Tätigkeit ein rund 30 % höheres Risiko haben, an Krebs zu erkranken als die durchschnittliche Bevölkerung. Die Teilnahme am Lauf für das Leben war deshalb ein starkes Zeichen der Solidarität.

Der Lauf konnte dieses Jahr dank der Unterstützung zahlreicher Teilnehmer eine Rekordeinnahme von 100 508 € zugunsten der „Stiftung gegen Krebs“ erzielen.

SCHULBEGINN

Farde wechsel dich

Wussten Sie, dass Sie an zahlreichen Tauschorten Schulmaterial kostenlos abgeben oder mitnehmen können? Tun Sie was Gutes für die Umwelt und unterstützen Sie andere Familien. Entdecken Sie die solidarischen Tauschorte für Schulmaterial in Ihrer Nähe auf ckk-mc.be/farde-wechsel-dich.





Das Wohlbefinden der Belgier auf dem Tiefpunkt seit 20 Jahren

Das Wohlbefinden der belgischen Bevölkerung ist laut einem Bericht des Föderalen Planbüros zu den Indikatoren für nachhaltige Entwicklung so niedrig wie seit zwei Jahrzehnten nicht mehr. Zwischen 2005 und 2023 zeigt sich ein besorgniserregender Abwärtstrend.

Zur Bewertung des Wohlbefindens werden fünf Bereiche berücksichtigt: Gesundheit, Lebensstandard,

Beschäftigung, soziale Unterstützung und Bildung. Besonders die Gesundheit spielt eine zentrale Rolle beim Rückgang. Der allgemeine Gesundheitszustand der Belgier hat sich schrittweise verschlechtert. Während die körperliche Gesundheit während der Covid-Zeit relativ stabil blieb, hat sich die mentale Gesundheit deutlich verschlechtert. Zudem steigt die Zahl der Menschen mit langfristiger Arbeitsunfähigkeit seit 2005 kontinuierlich an. Auch andere Indikatoren, die zuvor positiv entwickelt waren – wie soziale Kontakte, die während der Pandemie eine wichtige Rolle spielten – haben sich zuletzt verschlechtert. Seit 2022 haben immer mehr Haushalte Schwierigkeiten, grundlegende Bedürfnisse zu decken, etwa ihre Wohnung zu heizen oder unerwartete Ausgaben zu bewältigen.

Der Bericht geht über das individuelle Wohlbefinden hinaus und zeigt, dass Belgien auf dem Weg ist, weniger als ein Drittel der 51 von der UNO festgelegten Ziele für nachhaltige Entwicklung in den Bereichen Wirtschaft, Soziales und Umwelt zu erreichen.

Den Bericht „Indicateurs de développement durable 2025“ (Februar 2025) finden Sie in Französisch auf plan.be

Reparieren statt wegwerfen: Ein neuer Index hilft bei der Gerätewahl

Der „Reparierbarkeitsindex“ wird schrittweise in Belgien eingeführt. Er bewertet auf einer Skala von 1 bis 10, wie einfach bestimmte Geräte (z. B. Staubsauger, Geschirrspüler, Laptops ohne Touchscreen) zu reparieren sind. Dieser Index wird sowohl im Geschäft als auch online angezeigt und soll dazu beitragen, die Lebensdauer von Produkten zu verlängern, Abfall zu reduzieren und Ressourcen zu schonen. Je höher die Punktzahl, desto leichter ist das Gerät zu reparieren. Ein farbiges Piktogramm (von Grün bis Rot) erleichtert das Verständnis des Index auf einen Blick.



Schlafmittel: Apotheken helfen beim Entzug

Das bereits zweimal verlängerte Projekt, das Apothekern erlaubt, Patienten beim schrittweisen Absetzen von Schlafmitteln zu unterstützen, wird nach einem aktuellen Beschluss des Ministerrats dauerhaft eingeführt. Das im Februar 2023 gestartete Pilotprojekt erlaubt es Apothekern, auf ärztliche Verschreibung hin Kapseln mit schrittweise reduzierter Dosierung von Benzodiazepinen oder ähnlichen Medikamenten herzustellen. Das Programm ist individuell anpassbar und für die Patienten vollständig kostenlos – es umfasst je nach Bedarf 10, 7 oder 5 Etappen.

Seit dem Start haben sich über 11 000 Patienten für das Programm eingeschrieben. Belgien gehört weiterhin zu den europäischen Ländern mit dem höchsten Verbrauch von Schlafmitteln: Rund 2,1 Millionen Menschen sollen regelmäßig solche Präparate einnehmen. Gesundheitsminister Frank Vandenbroucke – der Initiator des Projekts – betont die Notwendigkeit, die Ursachen dieses übermäßigen Konsums anzugehen, insbesondere durch eine Stärkung der psychischen Gesundheitsversorgung.

Rauchen: ein persönlicher Weg

Hypnose, Akupunktur, Selbsthilfegruppen, Pflaster: Es gibt kein Patentrezept, um mit dem Rauchen aufzuhören. Persönlichkeit, Lebenserfahrungen, fehlgeschlagene Versuche... sind allesamt Ressourcen, um die beste Entwöhnungsmethode zu identifizieren.

Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet

Ich habe 25 Jahre lang geraucht. Heute vor einem Jahr habe ich endlich aufgehört - zum vierten Mal! Dabei bin ich bei weitem nicht allein. Zahlreiche anderen nehmen sich diese Sisyphusarbeit ebenfalls vor. Die rauchenden Freunde, Kollegen oder Onkel, die den Stein ihrer Sucht mühsam auf den Berg der Entwöhnung schieben und, als sie den Gipfel sehen, erleben, wie all ihre Anstrengungen den Abhang hinunterrollen und zum Ausgangspunkt zurückzukehren. Abgesehen von einigen Glückspilzen werden die meisten Raucher mehrmals kopfüber in die Tabakdose zurückspringen, mal mit Erleichterung, mal mit Ekel oder Resignation... „Aber diese Versuche und Fehler sind allesamt Eintrittspforten für eine maßgeschneiderte Entwöhnung“, erklärt die Psychologin Anna Argento, die ebenfalls Tabaktherapeutin und Koordinatorin bei TabacStop ist.

Hinter dem Rauch das Leid

Für Anna Argento gibt es so viele Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören, wie es Raucher gibt, die einen Schlusstrich unter ihre Sucht ziehen wollen! Eins haben sie jedoch gemeinsam: Hinter dem Rauch verbirgt sich ein Mensch, der leidet. „Wenn das Nikotin, das Suchtmittel des Tabaks, ins Gehirn gelangt, erzeugt es einen Dopamin-Kick, das Glückshormon. Die Erfahrung schafft Vergnügen“, erläutert die Tabakologin. Wenn die Sucht erst einmal eingesetzt hat, wird das Gehirn ständig nach diesem Gefühl suchen. Nimmt man diesen 'Kick' jedoch weg, setzen Frustration und Angst ein...“. Die Gesellschaft betrachtet sie unterschiedlich, aber der Raucher, der um 7 Uhr morgens im Pyjama in den Buchladen an der Ecke rennt, um seine Schachtel zu kaufen, ist von demselben Übel befallen, das an dem Drogenabhängigen nagt, der auf der Suche nach seinem Stoff durch die Straßen irrt...

Sich überkreuzende Toleranzen

Ob man sich eine Pfeife oder eine Zigarre anzündet, an einem Puff oder einer Marlboro zieht, man spielt mit demselben Feuer: Nikotin ist eine Droge und wird übrigens nach Kokain und Heroin als das Produkt mit dem drittgrößten Suchtpotenzial eingestuft. Zigaretten lassen sich besonders gut mit Alkohol kombinieren, was zu „Kreuztoleranzen“ führen kann, die sich gegenseitig verstärken, betont Anna Argento. „Beide veranlassen zunächst ein Gefühl der Entspannung, der Erholung. Wenn man Rauch einatmet, macht man einen tiefen Atemzug, der das Nervensystem kurzzeitig beruhigt. Das ist natürlich eine Täuschung“. Aber es sind genau diese kurzen Momente des Genusses, die das Gehirn festhalten wird, was zu einer Verzerrung der

Aufmerksamkeit führt, die den Raucher dazu bringt, die Erfahrung zu wiederholen. „Sie zieht die sogenannte 'Denkverzerrung' mit sich, die es ermöglichen soll, dem Lockruf des Nikotins zu widerstehen.“

Menschliche Ressourcen

Wie jede „gute“ Droge versklavt Nikotin seine Konsumenten und erstickt jede Andeutung von Widerstand. Um das Joch der Abhängigkeit zu brechen, ist sich Anna Argento sicher: Der Schlüssel liegt zunächst in einem selbst. „Das bieten Methoden wie die Hypnotherapie oder die KVT (kognitive Verhaltenstherapie): Mittels eines motivierenden Gesprächs wird zunächst eine Bilanz der „menschlichen“ Ressourcen des Patienten erstellt. Welche Verbindlichkeiten hat er mit dem Rauchen? Wie oft hat er versucht, aufzuhören? Was löst das Verlangen aus oder motiviert ihn dazu, aufzuhören?“ Für einige wird es ein Kinderwunsch sein. Für andere ist es das ausgegebene Geld oder der Treppensturz, der einen fast zum Schlaganfall bringt... „Wir werden die Person in den Mittelpunkt ihrer Ressourcen stellen. Wir werden sie nicht moralisieren und infantilisieren, sondern ihr im Gegenteil ihre Autonomie zurückgeben.“

Sich helfen lassen: Wird das erstattet?

Es gibt immer einen guten Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Sich von einer Fachperson begleiten zu lassen, erhöht Ihre Chancen, es zu schaffen.

Für Beratungen zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei einem Arzt oder einem anerkannten Tabakologen (Liste auf tabacstop.be) besteht Anspruch auf eine Rückerstattung durch die Pflichtversicherung (PV). In der Wallonie und Brüssel erhalten Personen, die sich dazu entschließen, mit dem Rauchen aufzuhören, eine Erstattung für 8 Sitzungen zur Unterstützung der Raucherentwöhnung:

- 30 € für die erste Sitzung
- 20 € für zweite bis achte Sitzung
- 30 € für alle Sitzungen im Falle einer Schwangerschaft

Weitere Infos auf ostbelgienlive.be/rauchentwoehnung.

Im Rahmen ihrer Zusatzversicherung erstattet die CCK bis zu 75€ pro Jahr für Akupunkturbehandlungen (15 €/Sitzung), die von einem Arzt oder Akupunkteur verabreicht werden, der von der Abadic (acupuncture-abadic.org/association), der ABMA (acupuncture.be), der Baf (acupunctuur-baf.be/de) oder der Eufom (eufom.com/erkende_acupuncturisten.php) anerkannt ist. Weitere Infos unter ckk-mc.be/akupunktur.



Ein weiteres wichtiges therapeutisches Element ist das Stadium der „Kontemplation“, in dem sich die abhängige Person einen Alltag ohne Zigaretten vorstellt: Handelt es sich dabei um eine attraktive Zukunft oder ist die Vision mit Angst und Befürchtungen verbunden? „Diese Etappe ist notwendig im Prozess der Entwöhnung. Er hilft, genug Mut zu sammeln, um den ersten Schritt zu wagen. Denn den braucht man, um sich von seiner Sucht zu verabschieden!“

Nadeln, Kaugummi und Selbstbeeinflussung

Sobald der Mut gesammelt wurde und die Ressourcen identifiziert sind, ist es an der Zeit, zur Tat zu schreiten. Für die Psychologin und Tabaktherapeutin Anna Argento ist jedes Mittel recht, um mit dem Rauchen aufzuhören. „Die Raucherentwöhnung ist sehr oft multidisziplinär: Die Konsultation mit einem Tabakologen oder einem Psychologen kann z. B. mit einer Hypnosesitzung kombiniert werden. Während dieser Zeit wird das Gehirn dazu angeregt, die Verbindung zum Suchtmittel zu lösen, indem die Aufmerksamkeit auf die inneren Ressourcen - Kinderwunsch, Gesundheit, Finanzen... - und nicht auf die Idee des Genusses gelenkt wird“, erklärt die Expertin, die auch Hypnotherapeutin ist. In Zeiten starken Stresses sollte man auf Nikotinersatzprodukte wie Kaugummis oder Sprays (1) zurückgreifen, die schneller wirken als z. B. ein Pflaster... Wenn man möchte, kann man zusätzlich Akupunktur durchführen (Akupunktur gilt als sanfte Medizin ohne Nachweise), um sich zu entspannen... Und warum nicht in einer Gesprächsgruppe mit anderen ehemaligen Rauchern über die Schritte der Entwöhnung sprechen?“ Eine Übermedikation ist oft nicht die Lösung: „Um eine Sucht wirksam zu behandeln, muss man auch Raum für den Menschen und seine Komplexität lassen.

Es ist vor allem ein persönlicher Weg, auf dem man auch lernt, was für einen selbst passt und was nicht...“

Sich selbst vergeben...

Manchmal bleibt die Raucherentwöhnung trotz aller Bemühungen zu schwierig. Es kommt zum Rückfall... begleitet von schmerzhaften Gefühlen des Scheiterns und der Entmutigung. „Der Raucher denkt dann vielleicht, dass er nicht bereit war oder dass ihm der Wille fehlt, dass es vielleicht nicht der richtige Zeitpunkt war... Aber diese Vorwürfe bringen nichts: Der Rückfall gehört zum Weg dazu, und man lernt immer aus seinen Fehlern.“

... Und sein früheres Ich umsorgen

Ich habe die erste Kerze meiner Raucherentwöhnung mit Erleichterung und Stolz ausgeblasen. Aber ich weiß auch, dass die nächste Kippe auf mich wartet, im Schatten lauert und bereit ist, mich beim kleinsten Moment der Schwäche zu überfallen. Rauchen, so erinnerte mich die Tabakwissenschaftlerin Anna Argento, ist ein „oberflächliches“ Bedürfnis: Im Gegensatz zu den „primären“ Bedürfnissen (Atmen, Essen, Schlafen...) braucht man es nicht zum Leben. Das ändert nichts an der Tatsache, dass die Nikotinabhängigkeit real, komplex und unglaublich mächtig ist. In der Zwischenzeit pflege ich mit großer Sorgfalt den Ex-Raucher, der ich geworden bin. Er soll mich weiterhin auf meinem Weg begleiten... ■

(1) Im Jahr 2018 zeigte eine Zusammenfassung von 136 Studien (Quelle: Cochrane Collaboration), dass Nikotinersatzpräparate die Chancen auf eine erfolgreiche und dauerhafte Raucherentwöhnung verdoppeln, insbesondere weil sie das Risiko des Scheiterns senken.

Zeit im Grünen fördert die Gesundheit

In unserem urbanen Alltag, geprägt von Beton und Bildschirmen, wird der Kontakt zur Natur immer seltener, dabei ist er für unsere körperliche und seelische Gesundheit unerlässlich.

Text: Barbara Delbrouck, Übersetzung: Rachel Hurlet

Das Zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter, der Duft des Waldes, das Lichtspiel in den Baumwipfeln, die Wärme der Sonne auf der Haut... Wir spüren es sofort: Die Natur weckt unsere fünf Sinne und tut uns gut. Der Mensch lebt offensichtlich seit Millionen von Jahren in enger Verbindung mit ihr! In unserer modernen Gesellschaft, in der die Stadt immer mehr Platz einnimmt und wir unsere Tage in vier Wänden verbringen, ist diese Verbindung stark geschwächt... So sehr, dass wir uns wieder auf einfache Realitäten besinnen und diejenigen, die die Gewohnheit oder den Zugang zur Natur verloren haben, dazu bringen müssen, diesen Kontakt wieder aufzunehmen, um ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern. Einige Gesundheitsdienstleister integrieren die Natur bereits in ihre Behandlungskonzepte und verschreiben ihren Patienten Aufenthalte im Grünen. Dies war das Thema des Workshops „Soins verts“ (Grüne Pflege), der von der VoG Therra organisiert und - unter anderem - von der CKK unterstützt wurde.

Aber man muss nicht „krank“ sein, um von den Vorteilen der Natur zu profitieren. Um gesund zu bleiben, ist die Verbindung zur natürlichen Welt mehr als wertvoll.

Wissenschaftlich belegte Vorteile

Seit den achtziger Jahren befasst sich die Forschung mit dem Zusammenhang zwischen Natur und Gesundheit. Heute gibt es eine Fülle an Studien, die belegen: Der Aufenthalt in der Natur wirkt sich positiv auf unseren Körper und Geist aus. Die Vorteile sind vielfältig:

- **Physiologisch:** Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- **Kognitiv:** Bessere Konzentration, Gedächtnisleistung und Kreativität
- **Psychisch:** Weniger Stress, Angst und Grübeleien

Eine große epidemiologische Studie in den Niederlanden hat sogar gezeigt, dass Menschen, die in einer grünen Umgebung leben, eine niedrigere Sterblichkeitsrate haben, mit einer geringeren Prävalenz

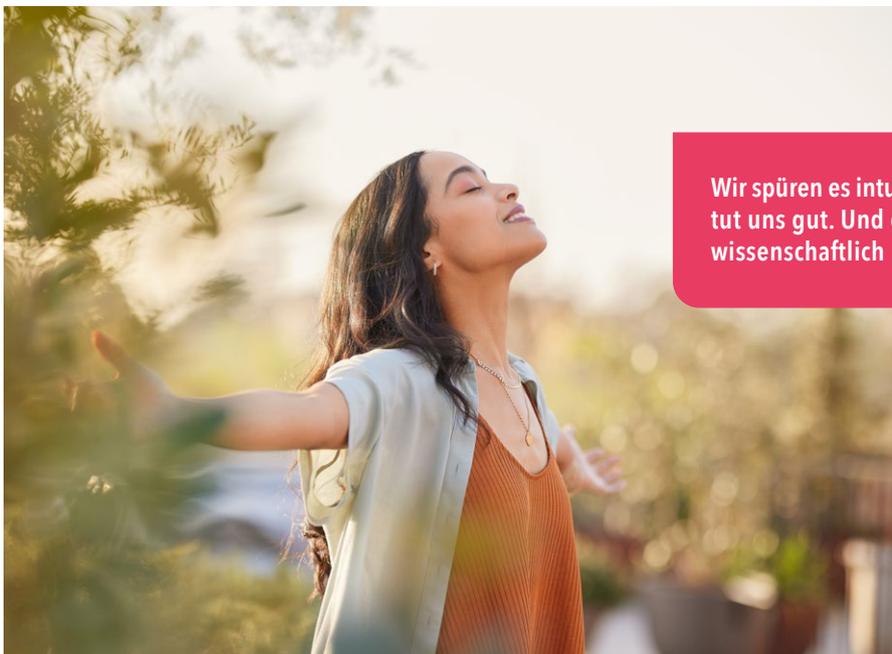
von etwa 15 Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder auch Angststörungen und Depressionen, bei denen der Zusammenhang besonders stark war.

Erholung für unser Gehirn

Warum ist die Natur so gut für unser Wohlbefinden? „Innerhalb von zwei Jahrhunderten hat sich unsere Umwelt völlig von grün zu grau verändert. Nach Millionen von Jahren in Einklang mit der Natur ist das viel zu wenig Zeit für unseren Körper, um sich an diesen neuen, künstlichen Lebensraum anzupassen“, betont der Neurowissenschaftler Michel Le van Quyen in seinem Buch „Cerveau et nature“ (Gehirn und Natur). Computer, Smartphones, Verkehr... In unserem städtischen und hypervernetzten Lebensstil wird unser Gehirn ständig beansprucht, weist der Forscher hin. Die Natur bietet uns Gelegenheiten, ihn auf „Pause“ zu stellen... Um leistungsfähig zu bleiben, muss dieser zwischen - sehr energieintensiven - Konzentrationsphasen und Ruhephasen wechseln“, erklärt er. In der Natur werden wir sanft stimuliert, beispielsweise durch die leichten Bewegungen der Äste oder den wechselnden Farben des Laubs. Sie fesseln unseren Geist, ohne

ihn zu erschöpfen, in einer „sanften Faszination“, die eine positive Auswirkung auf unsere Erholung hat. Diese „Theorie der Wiederherstellung der Aufmerksamkeit“,

die von zwei amerikanischen Forschern entwickelt wurde, würde auch erklären, warum die Natur dabei hilft, das Grübeln zu beruhigen, diese negativen Gedankenschleifen, die uns ermüden. Indem sie durch ihre Schönheit und die Anregung unserer fünf Sinne spontan unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, hilft sie uns, von unseren



Wir spüren es intuitiv: Die Natur tut uns gut. Und das ist auch wissenschaftlich belegt...

Gedankenschleifen abzuschalten. Eine Untersuchung der Stanford University hat übrigens gezeigt, dass ein einstündiger Waldspaziergang die Aktivität des medialen präfrontalen Cortex reduziert, ein Bereich, der beim Grübeln überaktiv ist.

Ein vollständiges Eintauchen ist nicht nötig

Auch wenn die Wirkung dann besonders gesteigert wird, braucht man kein „Waldbad“, um von dem positiven Einfluss der Natur zu profitieren. Ein Park, ein Platz mit ein paar Bäumen oder Pflanzenkübel auf einer Terrasse können bereits einen ruhigen Ort bieten, an dem man neue Kraft schöpfen kann. Aus dem Fenster auf einen Baum blicken kann schon helfen! Bereits 1984 fand eine amerikanische Studie heraus, dass sich Krankenhauspatienten schneller erholten, wenn sie auf einen Baum statt auf eine Backsteinmauer Aussicht hatten. Sie benötigten weniger Schmerzmittel und konnten das Krankenhaus früher verlassen. Dies wurde durch zahlreiche Experimente bestätigt, die zeigen, dass der Anblick der Natur, selbst in Form von Postern, eine positive Wirkung hat. Angesichts dieser Erkenntnisse überdenken immer mehr Krankenhäuser, Pflegeheime oder Zentren für psychische Gesundheit ihre Räumlichkeiten und beginnen mit der Einrichtung von „therapeutischen Gärten“, um den

Patienten einen Ort der Erholung zu bieten und Aktivitäten in Verbindung mit der Natur zu organisieren.

Natur in die Stadt bringen

Da mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten lebt, ist die Wiedereinführung der Natur in unserem städtischen Alltag eine große Herausforderung. Neben den bereits erwähnten Vorteilen hilft das Anlegen von Grünflächen auch bei Hitzebekämpfung, Überschwemmungen, Luft- und Lärmbelastung... Es entwickelt sich ein regelrechtes Forschungsfeld, um Städte zu entwerfen, die unser tief verwurzelttes Bedürfnis nach Natur besser respektieren. Laut der Regel „3-30-300“ sollte jeder Einwohner von seinem Haus aus drei Bäume sehen können, seine Nachbarschaft soll zu 30 % bepflanzt sein und er müsste höchstens 300 m von einer Grünfläche entfernt wohnen. Davon sind wir noch weit entfernt... Wenn man sich die Karte der Grünzonen in den Städten anschaut, sieht man, dass der Zugang zur Natur dort zu einem Luxus geworden ist, der nur den Wohlhabenden vorbehalten ist. In Brüssel zum Beispiel liegen die am wenigsten grünen Gebiete - auch die am meisten verschmutzten und im Sommer am heißesten - in den Vierteln mit niedrigem Einkommen. Einige Gemeinden setzen sich für eine Begrünung ein. Das bedeutet jedoch oft steigende Immobilienpreise und die Gefahr, dass prekarierte

Bevölkerungsgruppen vertrieben werden... Die Herausforderungen der Sicherheit und des Schutzes der biologischen Vielfalt müssen ebenfalls in die Überlegungen rund um diese Stadtpolitik einfließen.

Ein Kontakt, der an Kinder weitergegeben werden soll

Für viele Kinder ist der Kontakt zur Natur heute so ungewohnt, dass sie sich im Grünen unwohl fühlen. „Bei Aktivitäten mit städtischen Jugendlichen haben wir beobachtet, dass sie sich in der Stadt wohler fühlten, als es dort auch Gemüsebeete gab“, berichtet Anne-Claire Orban von der VoG Therra, die Workshops zur Förderung des Naturbewusstseins für gefährdete Bevölkerungsgruppen anbietet. Die meisten Kinder verbringen mehr Zeit in den vier Wänden als ihre Eltern und Großeltern in ihrem Alter... In seinem Buch „*Last Child in the Woods*“ machte der amerikanische Journalist Richard Louv den Begriff der „Naturdefizitstörung“ bekannt. Auf der Grundlage von Forschungsergebnissen und Interviews stellt er einen Zusammenhang zwischen dem mangelnden Kontakt von Kindern mit der Natur und der Zunahme von Aufmerksamkeitsstörungen, Adipositas und Angstzuständen her. Sein Buch löste eine internationale Bewegung aus, die sich für den regelmäßigen Zugang von Kindern zu natürlichen Lebensräumen einsetzt, die für ihre Entwicklung von entscheidender Bedeutung sind. Auch die emotionale Bindung an die Natur wird schon in der Kindheit geprägt. Die Forschung zeigt, dass frühe Erfahrungen das Gefühl der Verbundenheit und die Zeit, die man im Erwachsenenalter damit verbringt, beeinflussen. Unabhängig vom Alter führt die Sensibilisierung zur Natur außerdem zu einem schützenden Verhalten ihr gegenüber. Daher ist es dringend notwendig, das Bewusstsein der Bevölkerung für ihre Schönheit und ihre Vorteile zu stimulieren... ■

Waldbaden als Vorsorgemaßnahme

In den achtziger Jahren nahm Japan angesichts der Fälle von *Karoshi* (Tod durch Überanstrengung) Waldbäder (*Shinrin-yoku*) in seine Empfehlungen für die Volksgesundheit auf und richtete später Therapiewälder ein. Zahlreiche Studien haben seither gezeigt, dass ein Waldspaziergang im Vergleich zu einer vergleichbaren Aktivität in der Stadt den Blutdruck, die Herzfrequenz und den Cortisolspiegel (Stresshormon) deutlich senkt.

Im Jahr 2021 bestätigte eine umfassende Literaturübersicht, die besonders auf die Qualität der Studien achtete, die positiven Effekte auf das psychische Wohlbefinden: weniger Stress, geringere Angst, bessere Stimmung. Ein Spaziergang im Wald unterstützt die seelische Gesundheit und sollte laut den Autoren als Instrument der öffentlichen Gesundheitsvorsorge betrachtet werden. Dabei muss man weder Bäume umarmen noch teure Workshops besuchen, um von diesen Vorteilen zu profitieren: ein stiller, achtsamer Spaziergang, bei dem man seine fünf Sinne bewusst einsetzt, genügt vollkommen. Ein wohlthuender Gegenpol zu unserem „Autopilot-Modus“, bei dem der Blick meist am Bildschirm klebt.



Wenn Natur Teil der Therapie wird

Immer mehr Pflegefachkräfte und Sozialarbeiter sind sich der positiven Auswirkungen der Natur auf die körperliche und geistige Gesundheit bewusst und gründen Initiativen, die mit der Natur in Verbindung stehen.

Text: Barbara Delbrouck, Übersetzung: Rachel Hurlet

Vom Krankenhaus in den Wald

Drei Tage und zwei Nächte mitten im Wald: Dieses Abenteuer wird den jungen Menschen angeboten, die im neuropsychiatrischen Zentrum Saint-Martin in Namur eingewiesen sind. Bei jedem Aufenthalt sind sechs Jugendliche mit zwei Betreuern unterwegs. Dieser Pilotversuch ist Teil des EU-Projekts *Forest4Youth* und soll junge Menschen wieder mit der Natur in Kontakt bringen und die positiven Effekte auf ihre psychische Gesundheit erforschen. Die Teilnehmer im Alter von 14 bis 20 Jahren leiden beispielsweise an Angststörungen, Internetsucht oder soziale Phobie. Der Aufenthalt wird vorbereitet, um Ängste abzubauen und sich mit der Vorstellung vertraut zu machen, sich wieder mit sich selbst, den anderen und der Natur zu verbinden. Nach einem Waldspaziergang, um die Krankenhausumgebung schonend zu verlassen, entdecken die Jugendlichen ihr Lager: Hängematten, die im Kreis aufgespannt sind, in denen jeder dem anderen nahe ist, eingewickelt in eine Decke, manchmal mit einem Kuscheltier. Am Anfang kann es beängstigend sein, allein durch den Wald zu wandern, erzählt ein Betreuer. Diese Einrichtung schafft einen sicheren Raum. Die Aktivitäten wechseln zwischen meditativen und aktiveren Momenten, wie z. B. Holzhacken. Ein Förster kommt, um seine Leidenschaft für den Wald zu teilen und nützliche Gesten zu dessen Erhaltung zu zeigen. Am

Überall im Land entstehen immer mehr Projekte, die Pflege und Natur miteinander verbinden.

Abend versammeln sich alle um ein Lagerfeuer. „Diesen Aufenthalt konnte ich ohne mein Handy genießen und ich habe aufgehört, mich ständig zu stressen“, bezeugt ein Jugendlicher. „Der Wald schenkt mir eine Zärtlichkeit und einen Frieden, die ich in meinem Alltag nie empfinde“, gesteht ein anderer. Die Erfahrung tut nicht nur den Jugendlichen gut, sondern auch den Begleitpersonen. Der Rückweg ins Krankenhaus fällt manchmal schwer – doch die Wirkung bleibt. Eine sanfte Rückkehr wird derzeit diskutiert. Ein inspirierender Ansatz, gerade angesichts der wachsenden Herausforderungen in der Jugendpsychiatrie.

Ein Gemüsegarten für soziale Bindung

Seit drei Jahren freuen sich die Patienten des Dienstes für psychische Gesundheit (*service de santé mentale - SSM*) in Beauraing auf den Montagmorgen. Ein Bus fährt durch die verschiedenen Dörfer der Gegend und bringt sie zum Kulturzentrum in Bièvre, wo ein Gemeinschaftsgemüsegarten angelegt wurde. Ein Erzieher, der auch Gemüsebauer ist, leitet die Sitzung, begleitet von zwei Sozialarbeiterinnen des SSM. „Am Anfang waren nur die Leute motiviert, die wir schon länger betreuten“, erklärt Sozialarbeiterin Laura Dierickx. Aber jetzt ist eine allgemeine Begeisterung zu spüren, und es ist eine echte Verbindung zwischen den Teilnehmern entstanden. Seit drei Jahren verbringt die Gruppe sogar Weihnachten zusammen! Man

spürt, dass es diesen Patienten, bei denen es sich oft um sehr isolierte Personen handelt, besser geht. Außerdem hat Gartenarbeit eine meditative Seite. Man kommt aus den Ängsten und Gedankenschleifen heraus, indem man sich auf die Aufgaben konzentriert und sich wieder in Bewegung setzt... Unser Ziel ist nicht die Produktion an sich, aber es ist für die Teilnehmer sehr aufwertend, ein konkretes Ergebnis zu erzielen". Bei schlechtem Wetter finden kreative Naturaktivitäten im Kulturzentrum statt: Vogelhäuschen bauen, Seife aus Gartenblumen herstellen, Brot backen mit einem Dorfbäcker. „Eigentlich ist es eine Rückkehr zu unseren Wurzeln“, sagt Dierickx. „Vor 50 Jahren hatten unsere Großeltern alle einen Gemüsegarten. Diese Verbindung zur Natur ist verloren gegangen... und muss dringend wiederbelebt werden.“

„Während der Gartenarbeit gelingt es mir endlich, mein Gehirn auszuschalten.“

Arbeiten auf dem Bauernhof gegen Burn-out

Schon lange öffnen Bauernhöfe ihre Tore für Menschen mit sozialen, familiären oder gesundheitlichen Problemen – nicht für Besuche, sondern um aktiv mitzuarbeiten: Gemüse anbauen, Tiere versorgen, Kühe melken. Diese „soziale Landwirtschaft“ zeigt viele positive Effekte. Bisher waren dort jedoch nur wenige Menschen mit Burn-out zu finden. Seit 2023 widmet ihnen das Programm „Soins verts - Groene Zorg“ ein Pilotprojekt: von einem Arzt oder Psychologen verordnete Arbeit auf dem Bauernhof im Rahmen einer Auszeit wegen Burn-out. Die Aktivität ist kostenlos, kann dem individuellen Rhythmus angepasst werden und ergänzt die Therapie. Ziel ist es, neue Impulse zu geben und nach und nach genug Selbstvertrauen zurückzugewinnen, um eine Rückkehr ins Arbeitsleben in Betracht zu ziehen. Eine Studie der KU Leuven verleiht der Wirkung dieser „grünen Pflege“ einen wissenschaftlichen Wert. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend: Die Arbeit an der frischen Luft wird als zutiefst erfrischend empfunden. Fernab von Büro oder Sofa wird der Bauernhof zu einem

Grüne Pflege im Aufwind

Immer mehr Pflegekräfte integrieren die Natur in ihre Praxis. Im April stieß ein Symposium über „grüne Pflege“ („soins verts“), das von der VoG Therra organisiert und - unter anderem - von der CCK unterstützt wurde, auf reges Interesse. Ärzte, Krankenpfleger, Psychologen, Sozialarbeiter... trafen sich dort, um sich auszutauschen oder inspirierende Projekte zu entdecken, die Pflege und Natur miteinander verbinden (von denen einige hier vorgestellt werden). Im Laufe des Austauschs stachen mehrere Herausforderungen hervor: Wie lassen sich solche Initiativen finanzieren? Wie erhalten sie institutionelle Anerkennung? Wie kann man „grüne Pflege“ klar definieren, ohne die Vielfalt zu gefährden oder kommerzielle Auswüchse zu fördern? Es wurde auch betont, wie wichtig es ist, Naturfachleute wie Förster einzubeziehen. Und eine immer wiederkehrende Feststellung: Trotz zahlreicher wissenschaftlicher Belege ist es schwer, die Behörden vom gesundheitlichen Wert der Natur zu überzeugen.

Ort, an dem man wieder Wurzeln schlägt: Säen, ernten, Tiere versorgen - das belebt das Gefühl der Nützlichkeit, das durch Erschöpfung und lange Arbeitsfähigkeit strapaziert wurde. „Den eigenen Pflänzchen beim Wachsen zusehen, ist sehr befriedigend“, berichtet ein Teilnehmer. „Ich kann endlich meinen Kopf ausschalten“, teilt ein anderer mit. Weniger Angstzustände und Grübeln, mehr Energie, eine gesunde Müdigkeit aufgrund der körperlichen Aktivität: Im Laufe der Tage spüren viele die Vorteile auf ihr allgemeines Wohlbefinden. Sie schätzen es, wieder einen Rhythmus zu finden, bei ihren Aktivitäten selbstständig zu sein und neue soziale Kontakte zu knüpfen, ohne Urteil... Die meisten sind der Meinung, dass ihre Erfahrung auf dem Bauernhof ihre Fähigkeit gestärkt hat, wieder in die Arbeitswelt einzusteigen, sei es in Voll-, oder Teilzeit. Einige sind noch nicht bereit, diesen Schritt zu wagen, aber alle fühlen sich besser gerüstet, um ihn in Betracht zu ziehen...

Gartenarbeit für ein „gutes Altern“

Die VoG Terr'Happy bringt Natur in Pflegeheime. Sie gestaltet therapeutische Gärten und schult das Personal in gartenbezogenen Aktivitäten. „Wir arbeiten oft mit Menschen zusammen, die an Alzheimer oder Parkinson leiden“, sagt Laure Bentze, Betreuerin und Ausbilderin für Gartentherapie. „Eine Pflanze zu berühren, sie zu riechen, selbst wenn sie in einem Topf steht, beruhigt und bringt einen auf den gegenwärtigen Moment zurück, wodurch das Grübeln bei älteren Menschen mit depressiven Symptomen eingeschränkt wird.“ Gartenarbeit ist eine Tätigkeit, die diese Personen oft schon im jungen Alter ausübten. Sie weckt vergessene Gefühle und fordert dazu auf, über sich selbst hinauszugehen. „Um im Gemüsebeet zu arbeiten, stehen manche Menschen aus dem Rollstuhl auf oder machen Gesten, zu denen sie sich zuvor nicht mehr in der Lage fühlten“, beobachtet die Gartentherapeutin. Etwas Neues zu lernen wertet auf und gibt eine Perspektive: sehen, wie das, was man gepflanzt hat, keimt und wächst... Bei Animationen in der Gruppe um den Kübel herum zu gärtnern, mit einem gemeinsamen Ziel, bringt die Bewohner dazu, miteinander zu kommunizieren. Selbst für sehr pflegebedürftige Menschen schafft die Gartenarbeit eine Verbindung. „Bei einer Dame im fortgeschrittenen Alzheimerstadium, die Schwierigkeiten hat, Anweisungen zu befolgen und zu sprechen, schlug ich vor, dass wir gemeinsam umgraben. Sie begann, mir alles nachzumachen, wodurch eine echte Form der Kommunikation entstand.“

Ob in einer Einrichtung oder zu Hause: Gartenarbeit fördert die Erhaltung der Autonomie. Zu entscheiden, wo gepflanzt werden soll, sich in den Jahreszeiten zurechtzufinden, Anbaukombinationen auszuwählen usw. regt das Gedächtnis und die Konzentration an. Die Arbeit mit der Erde fördert die körperliche Aktivität, fördert das Gleichgewicht, die Ausdauer und die Beweglichkeit... Im Garten werden auch Gesundheit und Lebensfreude angebaut! ●

Arbeitsunfähigkeit: Welche Möglichkeiten für eine Rückkehr ins Arbeitsleben?

Sie sind Arbeitnehmer oder arbeitslos, arbeitsunfähig krankgeschrieben und fühlen sich bereit, eine berufliche Tätigkeit wieder aufzunehmen? Für eine reibungslose Wiederaufnahme gibt es mehrere Möglichkeiten.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Arbeitsunfähigkeit kann ein mulmiges Gefühl hervorrufen, vor allem wenn die Abwesenheit lange gedauert hat und der Gesundheitszustand nach wie vor durch eine Erkrankung oder einen Unfall beeinträchtigt ist... Wenn es die verbleibenden Fähigkeiten zulassen, kann die Rückkehr an den Arbeitsplatz jedoch von Vorteil sein: mehr soziale Kontakte, das Gefühl, aktiv in die Gesellschaft eingebunden zu sein, neues Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, ein höheres Einkommen... Es gibt Perspektiven und Möglichkeiten, um wieder Fuß zu fassen. Es gibt verschiedene Wege, um den Einstieg zu erleichtern – sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitslose (für Selbstständige siehe [cck-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://www.cck-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben)).

Vollzeitige Wiederaufnahme beim Arbeitgeber

Wenn Sie einen Arbeitsvertrag haben, ist es üblich, dass Sie Ihren Job wie zuvor wieder aufnehmen. Damit der Wiedereinstieg gut gelingt:

- Überlegen Sie, welche Schwierigkeiten auftreten könnten (z.B. Müdigkeit, körperliche Belastung, Umgang mit bestimmten Werkzeugen) und wie Sie am besten damit umgehen.
- Besprechen Sie dies mit dem Arbeitsmediziner.
- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten oder der Personalabteilung über die Einzelheiten Ihrer Rückkehr.
- Bitten Sie ggf. um Auffrischungsschulungen, besonders bei längerer Abwesenheit.

Formalitäten

Wenn Sie vor dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeit die Arbeit wieder aufnehmen oder seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig krankgeschrieben sind, benachrichtigen Sie Ihre Krankenkasse innerhalb von acht Tagen nach dem Ende Ihrer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Füllen Sie das Online-Formular auf [cck-mc.be/wiederaufnahme-taetigkeit](https://www.cck-mc.be/wiederaufnahme-taetigkeit) oder in der App Meine CKK aus oder übermitteln Sie Ihrer Krankenkasse das Papier-Formular „Meldung über die Wiederaufnahme der Arbeit“.

Teilzeitige Wiederaufnahme

Wenn Ihre Gesundheit noch nicht vollständig wiederhergestellt ist, kann ein Teilzeit-Einstieg helfen, langsam wieder Fuß zu fassen – bei gleichzeitiger Absicherung durch Krankengeld (siehe „Gut zu wissen“ weiter unten). Es wird zwar oft von „halbtags“ gesprochen, aber es ist auch möglich, die Arbeit mit einer kleineren Teilzeit wieder aufzunehmen (z.B. zu 20 %) und sogar weniger als drei Stunden pro Tag zu arbeiten. Diese teilzeitige Wiederaufnahme kann

bei Ihrem Arbeitgeber erfolgen, aber auch in Form einer selbstständigen Tätigkeit (haupt- oder nebenberuflich) oder bei einem neuen Arbeitgeber.

Formalitäten

- Wenn Sie eine **teilzeitige Rückkehr bei Ihrem Arbeitgeber in Betracht ziehen**, sprechen Sie mit ihm darüber. Seine Zustimmung ist erforderlich. Sie können auch die Meinung des Arbeitsmediziners einholen, indem Sie um eine Voruntersuchung bitten (siehe Kasten).
- Melden Sie Ihre **teilzeitige Wiederaufnahme dem Vertrauensarzt Ihrer Krankenkasse**, und zwar spätestens am vorhergehenden Arbeitstag. Sie können dies online auf [cck-mc.be/teilzeitige-wiederaufnahme](https://www.cck-mc.be/teilzeitige-wiederaufnahme) tun. Es ist nicht nötig auf seine Antwort zu warten, um die Arbeit aufzunehmen.
- Wenn Sie eine **Wiederaufnahme bei einem anderen Arbeitgeber oder als Selbstständiger** in Erwägung ziehen, kann der CKK-Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben Sie begleiten.

Gut zu wissen: Bei einer Teilzeitbeschäftigung von maximal 20 % (ein Tag pro Woche bei Vollzeit)



behält der Arbeitnehmer seine vollen Geldleistungen. Darüber hinaus werden sie je nach Umfang der Tätigkeit gekürzt (Berechnung über „Job Calc“ auf [socialsecurity.be](https://www.socialsecurity.be)).

Wenn Sie wieder eine Tätigkeit als Selbstständiger aufnehmen, behalten Sie sechs Monate lang Ihr volles Arbeitslosengeld. Danach wird es um 10 % gekürzt, und zwar bis zum Ende des 3. Jahres nach Aufnahme Ihrer genehmigten Tätigkeit. Ab dem 4. Jahr berücksichtigt die Krankenkasse die drei Jahre zuvor erzielten Berufseinkommen, um Ihre Entschädigungen beizubehalten, zu verringern oder zu streichen.

Weiterbildung oder berufliche Neuorientierung

Wenn Ihre Gesundheit eine Weiterbildung oder Umschulung

erfordert, können Sie unter bestimmten Bedingungen eine Ausbildung absolvieren und weiterhin Geldleistungen beziehen. Zwei Fälle sind zu unterscheiden:

- **Auffrischung bestehender Kenntnisse**

Beispiel: Sie sind seit drei Jahren arbeitsunfähig krankgeschrieben. Eine Schulung in digitalen Tools hilft Ihnen, wieder im Kommunikationsbereich Fuß zu fassen.

- **Erlernen eines neuen Berufs**

Sie sind nicht mehr in der Lage, Ihren Beruf auszuüben und erwägen, sich neu zu orientieren.

Beispiel: Rückenschmerzen hindern Sie daran, Ihre Arbeit als Familienhelferin wieder aufzunehmen. Sie erwägen eine Ausbildung zur Kosmetikerin.

Formalitäten

- Vereinbaren Sie einen Termin mit dem „Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben“ der CKK, um ihm Ihre Absichten zu erläutern. Besprechen Sie gemeinsam Ihre Pläne für eine Aus- oder Weiterbildung oder eine Neuorientierung, auch wenn diese noch nicht genau festgelegt sind. Er wird die Verbindung zum Vertrauensarzt herstellen, der beurteilt, ob Ihr Projekt mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbar ist.
- Wenn Sie noch einen Arbeitsvertrag haben, sollten Sie sich mit dem Präventionsberater Ihres Unternehmens in Verbindung setzen (siehe Kasten).

Weitere Infos auf [arbeitsrueckkehr.be](https://www.arbeitsrueckkehr.be) (LIKIV) und [ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://www.ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben)

Sich helfen lassen und die Wiederaufnahme vorbereiten

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

Wie auch immer Ihre Situation aussieht, zögern Sie nicht, sich an den Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben zu wenden, der Sie bei Ihren Überlegungen unterstützt. Er wird Sie beraten, die Formalitäten erleichtern und den Kontakt zum Vertrauensarzt herstellen, der die Vereinbarkeit Ihres Vorhabens mit Ihrem Gesundheitszustand beurteilt. Wenn Sie eine Rückkehr ins Arbeitsleben bei Ihrem Arbeitgeber in Betracht ziehen, übernimmt der Arbeitsmediziner diese Aufgabe. Terminvereinbarung (Geschäftsstelle oder Videoanruf) auf [ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://www.ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben).

- **Mit dem Arbeitsmediziner**

Der Arbeitsmediziner kommt in der Regel aus einem externen Präven-

tionsdienst, dem Ihr Arbeitgeber angeschlossen ist. Er hat eine neutrale Position und ist an die ärztliche Schweigepflicht gebunden.

- Sie (oder Ihr Arbeitgeber) können ihn **um einen Besuch vor der Wiederaufnahme der Arbeit** bitten (idealerweise 3 Wochen vor dem Enddatum Ihres ärztlichen Attests). Dieser Besuch findet während Ihrer Arbeitsunfähigkeit statt. Ziel ist es, sinnvolle Anpassungen für den Wiedereinstieg zu prüfen: Arbeitsplatzgestaltung, körperliche Belastung, Homeoffice, Teilzeit usw. Er wird Ihrem Arbeitgeber einen **Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben** mit Empfehlungen vorschlagen.

- Bei risikoreichen Tätigkeiten oder besonderen Gefahren müssen Sie nach mindestens einem Monat Arbeitsunfähigkeit innerhalb von 10 Arbeitstagen nach Ihrer Rückkehr eine **Wiederaufnahmeuntersuchung** mit dem Arbeitsmediziner durchführen lassen.

Höhere Gewalt aus medizinischen Gründen

Wenn der Arbeitsmediziner der Ansicht ist, dass Sie definitiv nicht in der Lage sind, die vereinbarte Arbeit bei Ihrem Arbeitgeber auszuüben, kann Ihr Vertrag aufgrund höherer Gewalt aus medizinischen Gründen aufgelöst werden. Die Gründe können physischer (z. B. eine Behinderung) und/oder psychologischer Natur (Burn-out, Mobbing usw.) sein. In diesem Fall müssen Sie selbst nicht kündigen. Sie erhalten aber auch keine Abfindung, da es sich nicht um eine Entlassung handelt.

Ihr Arbeitgeber oder Sie selbst können die Initiative ergreifen, um den Prozess in Gang zu setzen. Drei Bedingungen müssen erfüllt sein:

- Sie haben nicht teilzeitig wieder gearbeitet.
- Ihre Arbeitsunfähigkeit beträgt mindestens 9 Monate ohne Unterbrechung.

- Sie haben keinen Plan zur Wiedereingliederung in das Unternehmen mit dem Arbeitsmediziner gestartet.

Diese Maßnahme ist sinnvoll, wenn Sie sicher sind, dass Sie aus medizinischen Gründen nicht mehr bei Ihrem Arbeitgeber arbeiten können. Die vollständige Trennung kann helfen, einen Neuanfang zu wagen. Die medizinische Unfähigkeit bezieht sich nur auf Ihre aktuelle Tätigkeit – nicht auf Ihre generelle Arbeitsfähigkeit.

Gut zu wissen: Sie behalten Ihre Arbeitsunfähigkeitsleistungen, solange Sie durch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gedeckt sind und Ihre Arbeitsunfähigkeit vom Vertrauensarzt anerkannt wird.

Weitere Infos unter [ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit/formalitaeten](https://www.ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit/formalitaeten)

Einfrieren: praktisch und günstig

Einfrieren ist eine einfache Möglichkeit, die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern und gleichzeitig ihren Geschmack und ihre Nährwerte zu erhalten. Vorausgesetzt, man beachtet einige wichtige Grundsätze.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurllet

Ein Gefrierschrank ist in vielen Haushalten vorhanden. Er ist praktisch, erleichtert die Menüplanung und hilft in jeder Situation aus. Er ist kostensparend und ermöglicht es, saisonales Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Markt einzulagern oder Lebensmittel aufzufüllen, die in großen Mengen oder als Sonderangebot gekauft wurden. Er reduziert auch die Lebensmittelverschwendung. Doch sowohl das Einfrieren als auch das Auftauen müssen sorgfältig durchgeführt werden. Einige Tipps.

❄️ Frische Lebensmittel

Wenn Sie sehr frische Lebensmittel einfrieren, bleiben viele ihrer Vitamine und Mineralien erhalten. Kälte stoppt nämlich die enzymatischen und mikrobiellen Prozesse, die für den Abbau von Nährstoffen verantwortlich sind. Wenn Lebensmittel vor dem Einfrieren bereits teilweise verdorben sind, ist, kann das Einfrieren diesen Prozess nicht mehr rückgängig machen. Frieren Sie Ihre Zubereitungen so schnell wie möglich ein, aber warten Sie, bis sie abgekühlt sind.

❄️ Mindestens -24 °C

Für ein optimales Einfrieren ist ein 4-Sterne-Gefrierschrank ideal, der bis zu -24 °C einfrieren kann. Bei dieser Temperatur wird das in den Lebensmitteln enthaltene Wasser schnell im Kern der Zellen oder Fasern eingefroren. Wenn das Einfrieren zu langsam erfolgt, bilden sich große Eiskristalle, die die Konsistenz der Lebensmittel beeinträchtigen können. Wenn Ihr Gerät weniger leistungsfähig ist, versuchen Sie, den Modus „Schockfrost“ zu verwenden, um das Ergebnis zu verbessern. Selbst wenn die Produkte tiefgefroren im Geschäft gekauft werden (1), müssen sie bei mindestens -18 °C aufbewahrt werden.

❄️ Kleine Portionen

Die Kälte erfasst kleine Portionen schneller. Außerdem tauen sie schneller auf und lassen sich beim Kochen leichter entnehmen. Wenn Sie eine große Menge an Lebensmitteln auf einmal einfrieren möchten, verwenden Sie die Funktion „Schockfrost“, falls Ihr Gerät über diese Funktion verfügt.

❄️ Der richtige Behälter

Verwenden Sie vorzugsweise wiederverwendbare und waschbare Behälter. Vermeiden Sie Einwegverpackungen (Beutel, Plastikfolien, Aluminiumschalen usw.), um den Abfall zu reduzieren. Verschließen Sie die Behälter luftdicht, um zu verhindern, dass die kalte Luft den Lebensmitteln Feuchtigkeit entzieht und sie oxidiert. Bevorzugen Sie quadratische oder rechteckige Behälter für eine optimale Aufbewahrung und eine bessere Luftzirkulation im Gefrierschrank. Füllen Sie sie nur zu 90 % um ein Überlaufen der Lebensmittel durch Eisbildung zu verhindern. Vergessen Sie Glasflaschen für Flüssigkeiten, da sie sonst platzen könnten. Wenn Sie nur einen Teil eines tiefgefrorenen Produkts verzehren, verschließen Sie den Behälter gut, damit er sich nicht im Gefrierschrank verteilt. Oder noch besser: Füllen Sie den Inhalt in eine geeignete luftdichte Dose um und beschriften Sie diese.

Die 7 Grundsätze des Einfrierens



❄ Behälter kennzeichnen

Denken Sie daran, die Behälter zu beschriften, bevor Sie sie in den Gefrierschrank stellen, damit Sie die Lebensmittel erkennen können. Geben Sie den Inhalt, die Anzahl der Portionen und das Datum an, an dem Sie das Produkt ins Gefrierfach gelegt haben. So behalten Sie den Überblick über Ihren Bestand und können die Produkte in chronologischer Reihenfolge verbrauchen.

Achtung: Kein Lebensmittel ist unbegrenzt haltbar. Die Haltbarkeit von zu Hause eingefrorenen Produkten beträgt durchschnittlich 1 Monat für Brot, 3 Monate für fetten Fisch und Schalentiere, 6 Monate für mageren Fisch und Backwaren, 6 bis 8 Monate für Schweinefleisch, Lamm und Kalb, 8 bis 10 Monate für Obst und Gemüse und 12 Monate für Rindfleisch, Geflügel und Wild.

❄ Korrekt auftauen

Um Lebensmittel optimal aufzutauen, legen Sie sie 12 bis 24 Stunden vorher in den unteren Teil des Kühlschranks oder schieben Sie sie in einem geeigneten Behälter mit der Auftaufunktion in die Mikrowelle. Sie können noch gefrorene Lebensmittel auch direkt kochen. Zum Beispiel Obst in eine Kuchenmischung einarbeiten, Gemüse in einer Pfanne mit etwas Fett und einem Schuss Wasser auf kleiner Flamme garen, ein Fertiggericht im Ofen aufwärmen... Langsames Auftauen bei Zimmertemperatur fördert die Entstehung von Bakterien und den Verlust von Nährwert. Das sollte am Besten vermieden werden, außer bei Gewürzen, Brot, Obst und Gebäck. Sobald die Lebensmittel aufgetaut sind, sollten sie schnell verzehrt werden.

❄ Wiedereinfrieren vermeiden

In aufgetauten Lebensmitteln können sich Bakterien vermehren. Das Wiedereinfrieren von aufgetauten Lebensmitteln erhöht das Risiko einer Lebensmittelvergiftung. Dies beeinträchtigt auch den Geschmack und die Konsistenz. Gekochte und gebackene Lebensmittel kann man wieder einfrieren. ■

(1) Lebensmittel werden in der Industrie unter -35 °C tiefgefroren.

LEBENSMITTEL KORREKT EINFRIEREN

Gemüse



Waschen, schälen und blanchieren Sie das Gemüse, indem Sie es einige Minuten in kochendes Wasser und dann in kaltes Wasser tauchen, um den Kochvorgang zu stoppen (Sie können es auch blanchieren, indem Sie es kurz dem Dampf aussetzen). Um zu verhindern, dass Auberginen, Pilze und Artischocken braun werden, geben Sie Essig oder Zitronensaft in das Kochwasser. Lauch, Paprika und Tomaten sollten nicht blanchiert werden. Suppen können sehr gut eingefroren werden.

Obst



Nehmen Sie frisches Obst und trocknen Sie es ab, ohne es zu waschen. Blanchieren Sie Äpfel, um ihre Nährstoffe zu erhalten. Frieren Sie kleine Früchte ganz ein (idealerweise so, dass sie sich nicht berühren), schneiden Sie größere Früchte in Stücke (mit Zitronensaft beträufelt, wenn sie roh verzehrt werden) und entfernen Sie Kerne. Alle Früchte lassen sich zu Coulis, Sirup oder Kompott einfrieren.

Fleisch

Frieren Sie rohes Fleisch und Wurstwaren portions- oder mahlzeitenweise ein. Da Fette schneller oxidieren, ist fettes Fleisch weniger lange haltbar.



Fisch und Schalentiere



Frieren Sie sehr frischen, gesäuberten und ausgenommenen Fisch ein. Achtung: Einige Meeresfrüchte können bereits aufgetaut sein. Schauen Sie auf der Verpackung nach oder lassen Sie sich das vom Fischhändler bestätigen. Meeresfrüchte wie Scampi werden ganz eingefroren, Muscheln, sortiert und gesäubert, mit oder ohne Schale.

Vorbereitete Mahlzeiten

Das Einfrieren ist sehr nützlich, um ein in großen Mengen zubereitetes Gericht (Lasagne, Bolognese, Quiche...) in Portionen aufzubewahren. Reduzieren Sie Salz, um die Oxidation zu begrenzen.



Brot und Gebäck



Kuchen, Pfannkuchen, Torten, Blätterteiggebäck, Brot, roher Kuchenteig usw. können gut eingefroren werden.

Kräuter



Waschen, trocknen und hacken Sie die Kräuter (Basilikum, Estragon, Petersilie, Schnittlauch...) und frieren Sie sie in kleinen Behältern oder Eiswürfelbehältern ein, damit sie leicht dosierbar sind. Petersilie kann mit Butter vermischt eingefroren werden.

Sonstiges



Eiweiß, Butter und Hartkäse vertragen das Einfrieren. Vermeiden Sie das Einfrieren von Milch, Joghurt, Sahne oder Frischkäse, da diese gerinnen können.

Lesen Sie dazu „*Les ficelles de la congélation*“, Test-achats, [test-achats.be](https://www.test-achats.be)

Agenda

MENTALE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN

Tout s'est arrangé (ou pas)

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

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

Im Anschluss an die Filmvorführung findet eine Podiumsdiskussion mit Experten aus verschiedenen Bereichen statt.

Die Filmvorführung findet im Rahmen der Wochen der mentalen Gesundheit statt. Entdecken Sie das diesjährige Programm in der Deutschsprachigen Gemeinschaft auf mentale-gesundheit.be/woche2025 oder indem Sie den QR-Code scannen.



Wann und wo? Am **Donnerstag, 16. Oktober**, Einlass ab 19 Uhr (Filmstart um 19:30 Uhr) im **Kino Corso** in Sankt Vith (Bahnhofstrasse 14).



Infos und Anmeldung über cck-mc.be/doku oder telefonisch unter 0477 75 27 71.



„Quinzaine de la vue“ bei Qualias

Vom 6. bis 18. Oktober bieten Ihnen unsere Qualias-Optik Geschäfte kostenlose Sehtest an! Haben Sie Probleme beim Lesen? Sind Ihre Augen am Ende des Tages müde? Leiden Sie regelmäßig unter Kopfschmerzen? Lassen Sie Ihre Sehkraft kostenlos testen. Wenn eine Anomalie festgestellt wird, empfehlen Ihnen die Optiker von Qualias einen Termin bei einem Augenarzt für eine gründliche Untersuchung. Terminvereinbarung auf qualias-optique.be.



MOVING FAMILY DAY

Ein sportlicher Tag und Spaß für die ganze Familie!

Lust auf Bewegung und eine schöne Zeit mit der Familie? Die CKK lädt Sie zu einem Tag voller sportlicher Herausforderungen und Entdeckungen ein! Hochsprung, Darts, Qi Gong, Happy Family Run... Für jeden Geschmack und jedes Alter ist etwas dabei.

Am **Sonntag, 5. Oktober** von 9 bis 16 Uhr
In Lüttich - **Naimette Arena**,
Boulevard Léon Philippet 83
Kostenlos und für alle zugänglich



mc.be/mfd



PSYCHOSOZIALE KOMPETENZEN

Workshops für pädagogische Fachkräfte

Sie begleiten Jugendgruppen, möchten ihr Wohlbefinden verbessern und wollen sich mit einem anerkannten Ansatz vertraut machen? Erfahren Sie mehr über die psychosozialen Kompetenzen: Die CKK organisiert einen **Workshop für pädagogische Fachkräfte** am Donnerstag, **13. November von 13:30 bis 17 Uhr**, bei der CKK in Eupen (Klosterstraße 66).

 Infos und Anmeldung auf ckk-mc.be/psk



Meine Patientenverfügung

Was passiert, wenn ich durch Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen frei zu äußern? Der PRT klärt auf, wie die gesetzliche Lage ist und warum eine Patientenverfügung wichtig ist:

- Dienstag, **4. November** um 18 Uhr in **Eynatten** (Dorfhaus, Lichtenbuscher Straße 25)
- Donnerstag, **6. November** um 16 Uhr in **Bütgenbach** (Pfarr- und Begegnungszentrum, Marktplatz 19)

 Infos und Anmeldung auf patientenrat.be



Mit Alteo raus aus dem Alltag

Ob Kegeln, Spielen, Musizieren oder einfach gemütlich zusammen essen... Alteo lädt auch im Herbst und Winter zu abwechslungsreichen Aktivitäten ein.

Aktivitäten in Eupen, Lontzen und Kelmis:

- **Klangspiele:** am Donnerstag, 18. September, 2. und 16. Oktober, 6. und 20. November, 4. und 18. Dezember von 18 bis 19:30 Uhr (bei Maria Elsishans in Eupen, Haagenstraße 2)
- **Kegeln:** am Freitag, 12. September, 10. Oktober, 14. November und 12. Dezember von 19 bis 21 Uhr (im Keglerheim in Eupen, Hisselsgasse 87)
- **Rummikub:** am Samstag, 13. September, 18. Oktober, 8. November und 13. Dezember von 10:30 bis 12:30 Uhr (im Victor-Xhonneux-Saal in Eupen, Klosterstraße 70)

- **Spieleabend:** am Dienstag, 14. Oktober, 18. November und 9. Dezember von 19 bis 21 Uhr (im Victor-Xhonneux-Saal in Eupen, Klosterstraße 70)
- **Bowling:** am Mittwoch, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember von 19 bis 20:30 Uhr (im S'Pace Bowlingcenter in Lontzen)
- **Spieleabend:** am Donnerstag, 11. September, 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember von 18 bis 20 Uhr (im Haus der Familie in Kelmis, Patronagestraße 27)

Aktivitäten in Sankt Vith und Büllingen:

- **Spieleabend:** am Donnerstag, 25. September, 23. Oktober, 27.

November und 18. Dezember von 19 bis 21 Uhr (bei Alteo in Sankt Vith, Bleichstraße 8)

- **Paninis machen und essen:** am Samstag, 18. Oktober von 11 bis 13 Uhr (bei Alteo in Sankt Vith, Bleichstraße 8)
- **Spieleabend:** am Donnerstag, 11. September, 16. Oktober, 20. November und 18. Dezember von 19:30 bis 21 Uhr (im Pfarrheim Büllingen, Arnold-Ortmanns-Platz 1)
- **Waffeln backen und essen:** am Samstag, 11. Oktober von 14 bis 16 Uhr (im Pfarrheim Büllingen, Arnold-Ortmanns-Platz 1)

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



Unterwegs mit Alteo: Herbst- und Winterausflüge

- Tagesfahrt in die Nordeifel: ein entspannter Tag in der Natur am Donnerstag, 18. September
- Weihnachtsausfahrt nach Koblenz: festlich und gemütlich vom 1. bis 3. Dezember

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



Mit Die Eiche...

...auf Kurs!

Kurse in Eupen:

- **SeelenSport®:** 7 Termine ab Montag, 15. September um 19 Uhr (Dauer: 75 Min., Preis: 63 €)
- **Wohlfühltag** - Bewegung, Entspannung, Verpflegung: am Samstag, 20. September um 9 Uhr (Dauer: 5,5 Stunden, Preis: 49 €)
- **Neurodings - Premium-Zeit nur für Dich!:** monatlich ab Samstag, 27. September um 9 Uhr (Dauer: 2,5 Stunden, Preis: 35 €)
- **Dance Pilates:** donnerstags um 17:15 Uhr (Preis: 60 €, Kursnummer EU151)

Kurse in Sankt Vith:

- **Neurodings - Eine Stufe höher!:** monatlich ab Mittwoch, 1. Oktober um 19 Uhr (Dauer: 2,5 Stunden, Preis: 35 €)

Kurse in Bütgenbach:

- **BodyFit für Alt & Jung:** dienstags um 10 Uhr (Preis: 60 €, Kursnr. BU413)
- **Cycling:** dienstags um 11 Uhr (Preis: 60 €, Kursnr. BU412)

...unterwegs!

Ausfahrten mit Die Eiche:

- **Ausfahrt nach Cochem:** mit Morgensnack, Bundesbank-Bunker, Mittagessen und Kurzwanderung am Donnerstag, 25. September (Preis: 84 €)
- **Ausfahrt in die Vulkaneifel:** mit Ziegenkäserei, Verkostung, Mittagessen und Wahlprogramm am Nachmittag am Dienstag, 14. Oktober (Preis: 79 €)



Alle Infos und Anmeldung bei **Die Eiche:** Kirchstraße 39b

in Eupen • 087 59 61 31 • info@die-eiche.be

Entdecken Sie die „DiGi-Angebote für Einsteiger“ von Die Eiche

WhatsApp (25 €)	Eupen (Kursnr. EU054)	Donnerstag, 2. Oktober von 19 bis 21:30 Uhr
	Bütgenbach (Kursnr. BU055)	Samstag, 25. Oktober von 13:30 bis 16 Uhr
Facebook (2 Termine – 40 €)	Eupen (Kursnr. EU055)	Donnerstag, 9. Oktober von 19 bis 21:30 Uhr
	Bütgenbach (Kursnr. BU054)	Samstag, 11. Oktober von 13 bis 17 Uhr
Instagram (2 Termine – 40 €)	Eupen (Kursnr. EU056)	Donnerstag, 13. November von 19 bis 21:30 Uhr
	Bütgenbach (Kursnr. BU053)	Samstag, 4. Oktober von 13 bis 17 Uhr

Infos und Anmeldung bei Die Eiche: Kirchstraße 39b in Eupen • 087 59 61 31 • info@die-eiche.be

Erste-Hilfe-Kurs

Mit dabei auch wieder die VoG „Retten macht Schule“, Partner der Eiche VoG bei der Organisation

von zertifizierten Erste-Hilfe-Ausbildungen. Die nächste Schulung findet am **18. und 25. Oktober von 9 bis 16:30 Uhr** statt. Kostenbeitrag: 60 € (inkl. Pausensnack).

Infos und Anmeldung bei Die Eiche: Kirchstraße 39b in Eupen • 087 59 61 31 • info@die-eiche.be



Kreatives Adventskalender-Basteln für Kinder

Bald ist es wieder so weit – die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür! Am **23. November** lädt Ocarina alle Kinder im Alter von 5 bis 14 Jahren herzlich ein, gemeinsam ihren eigenen einzigartigen Adventskalender zu gestalten. Von **14 bis 18 Uhr im Pfarrheim Amel** können die Kinder kreativ werden,

kleine Überraschungen basteln und sich auf die festliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Ob bunte Papierkalender, liebevoll gestaltete Türchen oder kleine Überraschungen – bei unserem Adventskalender-Basteln sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Die Plätze sind begrenzt.

Preis: 5 € pro Kind.



Infos und Anmeldung bis zum 14. November über den QR-Code oder ocarina.be/de/kindertage-sueden • eupen@ocarina.be • 087 27 96 50

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Reitaufenthalt mit Ocarina in den Allerheiligenferien für alle 7- bis 15-Jährigen

Pflegen, Satteln, Reiten – alles unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehrern: Der Aufenthalt findet vom **25. Oktober bis 1. November in den belgischen Ardennen** statt. Inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben dort rund 60 Kleinpferde und Ponys. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte, begleitet von professionellen Reitlehrern. Die Jugendleiter von Ocarina sorgen für ein unterhaltsames Freizeit- und Abendprogramm rund um das Thema Ostwind.

Der Preis für die Ferienreise beträgt 480 €. Mitglieder der CKK erhalten eine Ermäßigung von 170 € bzw. 270 €. Im Preis inbegriffen sind die Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, Unterkunft mit Vollpension, alle Reitstunden, Betreuung durch Ocarina Ostbelgien und Versicherungen.

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

Anmeldung über das Online-Formular (QR-Code scannen oder über ocarina.be/de/reitlager-graide):



„Ca va - und was möchtest du für dich tun?“

Im Rahmen der Wochen der mentalen Gesundheit organisiert der PRT folgende Veranstaltungen:

- **Waldbaden** mit Cécile Offermann: am **Samstag, 18. Oktober** um 10:30 Uhr
- **Vom Wollen ins Tun**, interaktiver Vortrag mit Jezenti - Wie aus guten Vorsätzen konkrete Schritte werden: über Motivation, innere Hürden und wie du positive Veränderung im Alltag erreichen kannst: am **Montag, 20. Oktober** um 18 Uhr im Dorfhaus Eynatten
- **Bewegen, tanzen und sich begegnen** - Kontaktimprovisations-Workshop mit einleitendem Vortrag von Ariane Pühr: am **Dienstag, 21. Oktober** von 19 bis 21:30 Uhr im Dorfhaus Eynatten
- **Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz:** vom **20. bis 24. Oktober** finden Sie Online-Beiträge zu diesem Thema auf den Facebook- und Instagram-Seiten des PRT und unter patientenrat.be

Weitere Infos und Anmeldung über patientenrat.be oder telefonisch unter 087 55 22 88



Beantragen Sie die Erstattung über die App Meine CKK: schnell und einfach!

Fahrrad Bis zu 150 €

Paul hat es nicht immer pünktlich zur Arbeit geschafft...

Sie haben sich verändert, Ihre Vorteile auch!

Erhalten Sie bis zu 150 € für den Kauf eines Fahrrads, klassisch oder elektrisch, neu oder gebraucht!

ckk-mc.be/fahrrad

Mindestens 20 Zoll und gegen Vorlage einer Rechnung.
Flexibler Vorteil, unter Vorbehalt der Zustimmung des KAK.



CKK. Mitten im Leben.