



**4** ACHTSAMKEIT:  
IN FRIEDEN ESSEN  
Zurück zu den Sinnen

**8** GESUNDHEIT AM  
ARBEITSPLATZ  
Wohlbefinden am Karriereende

**10** KRANKENHAUSAUFENTHALT  
Darf der Arzt ein Einzelzimmer  
verlangen?

## 6 Junge Menschen und Alkohol

Eine Generation  
im Umbruch



Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

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

Alle digitalen Miteinander-Ausgaben finden Sie unter  
[ckk-mc.be/miteinander](http://ckk-mc.be/miteinander)



## SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

## GESUNDHEIT

- 4 ➤ Achtsamkeit: Essen Sie in Frieden!
- 6 ➤ Junge Menschen und Alkohol:  
Eine Generation im Umbruch
- 8 ➤ Ende der Laufbahn und Wohlbefinden

## SOZIALES

- 10 ➤ Krankenhaus: Darf der Arzt  
ein Einzelzimmer verlangen?
- 11 ➤ Gehirnschicht: blau oder rosa?  
Männliche und weibliche Gehirne -  
Mythen und Fakten

## GESUNDHEITSTREFF

- 13 ➤ Bunter Herbst mit Die Eiche
- 14 ➤ Reitferien mit Ocarina im Herbst:  
Nur noch wenige Plätze frei
- 15 ➤ Rückblick auf die Alteo-Sommerreise

## September, das neue Schuljahr hat begonnen!

Nach einem Sommer, der von den negativen Auswirkungen des Klimawandels (sintflutartige Regenfälle und Brände) geprägt war und uns wieder einmal vor Augen geführt hat, wie eng „Gesundheit und Umwelt“ miteinander verbunden sind, sind wir nun in ein neues Jahr gestartet, das mit Voll-dampf begonnen hat!

### Farde wechsel dich

Auf Seite 12 finden Sie ein Schlaglicht auf unser Projekt „Farde wechsele dich“, eine Initiative zur Kreislaufwirtschaft, die eine nachhaltige Nutzung von Ressourcen ermöglicht, indem sie zu einer kostengünstigeren Schulbildung beiträgt.

In diesem Schuljahr und das ganze Jahr über zählt jede Geste, damit Wirtschaft und Umweltschutz in Einklang gebracht werden können.

### Unsere Teams verstärken

Auf Seite 3 finden Sie unsere Stellenangebote. Machen Sie den Schritt zu einem solidarischen Arbeitgeber, der vor Ort verankert ist, die Vorteile eines großen Unternehmens bietet und gleichzeitig überschaubar ist, mit einem freundlichen Arbeitsklima. Jobs, die Sinn machen und die Gesellschaft mit-gestalten.

### Neue Projekte werden in Angriff genommen

Projekte zur psychischen Gesundheit, Aktivitäten unserer Bewegungen, Initiativen zur Gesundheitsprävention (Seiten 13 bis 15) ... die Agenda der Aktivitäten und Animationen veranschaulicht die Dynamik unserer Teams und die Auseinander-setzung mit wichtigen Fragen der Gesundheit und Gesell-schaft.

### Wahlen stehen an

Während die Parteien an ihren Programmen feilen, steht die CKK ihnen mit ihrem Gesundheitsfachwissen zur Verfügung und vermittelt die Sorgen und Nöte Tausender ihrer Mitglie-der. In der Hoffnung, dass Gesundheit und Soziales im Mittel-punkt einer Politik stehen werden, die für das Wohlergehen aller Menschen entscheidend ist.

Einen guten Start und schöne Projekte für die anstehenden Monate!

Marie-Pierre Zovi  
Operative Direktorin - Bezirk Verviers-Eupen

## impresum

### Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579, 1030 Brüssel

### Redaktion:

Chiara Seca, Laura Crott, 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: © Adobe Stock

Fotos: © CKK / Adobe Stock

## Aktuelles Kontaktangebot

Unser aktuelles Kontaktangebot, sowie die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen können Sie jederzeit einsehen unter [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt). Wir sind auch nach Terminvereinbarung zugänglich!

### So können Sie uns erreichen

**Kundenberatung** | [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) | 087 32 43 33  
(täglich von 9 bis 12:30 Uhr, montags bis mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr und freitags von 13:30 bis 16 Uhr)

**Sozialdienst** | [sozialdienst@mc.be](mailto:sozialdienst@mc.be) | 087 30 51 16 (täglich (außer donnerstags) von 9 bis 12:30 Uhr)

Mit der App **Meine CKK** können Sie überall und jederzeit Ihre Akte einsehen. Beantragen Sie Ihre Erstattungen, bestellen Sie gelbe Aufkleber, sehen Sie Ihre Geldleistungen und Erstattungen ein, rufen Sie Ihre europäische Krankenversicherungskarte ab, passen Sie Ihr CKK-Profil an und noch vieles mehr... schnell und einfach!

App herunterladen über [ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app)

## Happy Birth Dates

Workshop für werdende Eltern  
am 18. Oktober in Sankt Vith

Die Ankunft eines Babys bedeutet große Veränderungen in einer Familie. Um zukünftige Eltern zu begleiten, organisiert die CKK einen kostenlosen Workshop zur Vorbereitung auf die Ankunft Ihres Babys. Einen Abend lang informieren Sie Fachleute über zahlreiche Themen:

- 👉 Unsere Kundenberater informieren Sie über die administrativen Schritte
- 👉 Die ersten Tage mit Baby: Erklärungen einer Hebamme
- 👉 Ihre Anlaufstelle in der DG: Informationen zur Kaleido, dem Zentrum für gesunde Entwicklung in Ostbelgien

Der Workshop ist kostenlos! Wann? Am Dienstag, dem **18. Oktober** in **Sankt Vith** in der **Klink St. Josef** von **19 bis 21 Uhr**.

### Gewinnspiel!

Nehmen Sie Teil und gewinnen Sie Ihre Babyausstattung (ein Hochstuhl und ein Reisebett)!

Weitere Infos und Anmeldung unter:  
[ckk-mc.be/happybirth-dates](https://ckk-mc.be/happybirth-dates)

## Werden Sie Teil der CKK-Familie!

Möchten Sie Teil eines Unternehmens sein, das Solidarität und *Work-Life-Balance* in den Mittelpunkt stellt?

Wir suchen:

- **Einen Verantwortlichen für lokale Aktionen** (m/w/d)
- **Einen Sozialarbeiter** (m/w/d)

**Bewerben Sie sich jetzt über [ckk-mc.be/jobs](https://ckk-mc.be/jobs)**

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!



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

☎ 087 32 43 33 | ✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) | [facebook/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Wir sind für Sie da!

# Achtsamkeit: Essen Sie in Frieden!

Durch achtsame Ernährung zu mehr Respekt für die eigene innere Weisheit

**Schluss mit Mahlzeiten, die an einer Ecke des Tisches oder hinter dem Computer verschlungen werden! Die aus der Meditation stammende Praxis der achtsamen Ernährung lädt dazu ein, mehr auf die eigenen Sinne zu hören, um die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen.**

Unser Magen braucht 20 Minuten, um unser Gehirn zu informieren, dass der Organismus satt ist. Sich bei den Mahlzeiten Zeit zu nehmen, ist wichtig für die Gesundheit, denn zu schnelles Essen kann zu Gewichtszunahme oder Verdauungsproblemen führen. Achtsames Essen ermöglicht es, den Rhythmus auf natürliche Weise zu verlangsamen.

Die Kinderärztin und Meditationslehrerin Jan Chozen Bays fügt in ihrem Buch „Manger en pleine conscience“<sup>1</sup> hinzu, dass es in einer Welt voller Ernährungsanweisungen, die manchmal zu Schuldgefühlen führen oder widersprüchlich sind, auch eine Möglichkeit ist, Frieden mit dem eigenen Teller zu schließen: „Die achtsame Ernährung ersetzt Selbstkritik durch Wohlwollen gegenüber der eigenen Person und Scham durch Respekt der eigenen inneren Weisheit.“



© Adobe Stock

## ▶ Zurück zu den Sinnen

Constance de Keyzer, Ernährungsberaterin für Kinder, Erwachsene und perinatale Programmierung, meint: „Achtsam essen bedeutet, ein kulinarisches Erlebnis mit allen fünf Sinnen bewusst zu erfassen.“ Einen schönen Teller bewundern, eine Pause einlegen, um einen feinen Geschmack oder Geruch zu genießen, sich Zeit nehmen, um die Signale des Sättigungsgefühls zu erkennen – all das führt letztendlich dazu, dass man weniger, aber besser isst. „Anstatt die Mahlzeit herunterzuschlingen, genießt man sie und die Qualität stimmt.“

Diese Praxis soll dem, was auf den Teller kommt, auch wieder Sinn geben. Jan Chozen Bays meint: „Wegen des Überflusses an Essen und Trinken ist es leicht, es als selbstverständlich hinzunehmen und nicht mehr darauf zu achten, was auf unserem Tel-

ler und in unserem Mund landet.“ Die Autorin schlägt eine kleine Übung vor: Man wählt ein Nahrungsmittel und bevor man hineinbeißt, denkt man dankbar an jedes Glied in der Kette – Landwirt, Hersteller, Verkäufer usw. –, das nötig war, um das Essen auf den Tisch zu bringen. Das ist auf jeden Fall eine originelle Art, über unsere Methoden der Nahrungsmittelproduktion zu meditieren!

## ▶ Noch eine Diät?

Keinesfalls geht es darum, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, sie zu verteufeln oder sie abzuwiegen, wie es bei restriktiven Diäten der Fall ist. Bei zu drastischem Kalorienentzug oder -einschränkungen besteht über kurz oder lang ein hohes Risiko einer erneuten Gewichtszunahme. Nach einer gewissen Zeit schwindet die Motivation, während der Körper biologische Kompensationsmechanismen einsetzt<sup>2</sup>. Für die Ernährungsberaterin Constance De Keyzer ist die achtsame Ernährung „vor allem ein Werkzeug, um mehr Freude am Essen zu haben, indem man mehr auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl achtet. Es kann beim Gewichtsverlust helfen, wenn man dafür empfänglich ist, aber es funktioniert nicht bei jedem.“

## ▶ Neun Hungerarten

Wir können Hunger haben, weil unser Magen leer ist, aber auch um Langeweile zu überbrücken, eine Angst zu besänftigen oder weil unsere Augen auf eine Werbung gestoßen sind, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. „Unsere verschiedenen Hungergefühle haben manchmal nichts mit dem physiologischen Bedürfnis nach Nahrung zu tun, aber durch das Essen versuchen wir, sie zu lindern, obwohl dies eigentlich nicht notwendig ist.“

Achtsamkeit kann uns helfen, diese verschiedenen Erfahrungen des Hungers zu unterscheiden und sie erlaubt uns, gesund und angemessen darauf zu reagieren“, erklärt Jane Chozen Bays. Sie unterscheidet neun Arten von Hunger, wobei jede mit einem Körperteil verbunden ist: Augen, Nase, Mund, Magen, Zellen, Geist, Herz, Hände und Ohren. Bevor man isst, soll man ihrer Meinung nach in sein Inneres schauen und jedes Körperteil fragen, ob es Hunger hat. Anschließend soll dieser Hunger auf einer Skala von 0 bis 10 bewertet werden. „Wenn Sie einmal gelernt haben zu erkennen, wer in Ihrem Inneren wirklich Hunger hat, und Sie diese Übung in Ihren Alltag integriert haben, dann sind Sie jedes Mal in der Lage, eine fundierte Entscheidung zu treffen, ob sie wirklich essen sollten oder nicht. Der Magen hunger und der Zelhunger können nur durch Nahrung oder Getränke gestillt werden. Für die anderen Hungerarten hingegen gibt es einige andere Möglichkeiten der Befriedigung.“

## ▶ Praxis Schritt für Schritt

Constance De Keyzer erklärt: Die Achtsamkeit ist ein wertvolles Werkzeug, das bei jeder Mahlzeit angewendet werden kann. „Am Anfang wird man üben müssen. Aber dann wird es ganz natürlich. Ich empfehle, mit einem beliebigen ersten Nahrungsmittel anzufangen, um zu beobachten, was im eigenen Inneren geschieht. Die Idee ist nicht, aus dieser Praxis eine Strafe zu machen, um sich vom Essen abzuhalten. Wenn Sie z. B. ein süßes Nahrungsmittel wählen, ist es das Ziel zu lernen, sich Zeit zu nehmen und das Nahrungsmittel bis ins kleinste Detail zu genießen.“



© Adobe Stock

Jan Chozen Bays meint, die Praxis der achtsamen Ernährung dürfe nicht eine weitere Einschränkung werden. Sie empfiehlt, mit kleinen Schritten anzufangen, z. B. mit dem Tee am Morgen. „Nehmen Sie sich einen Moment, um die Farbe Ihres Tees zu betrachten und um sich den Geruch einzuprägen. (...) Dieser kurze Moment des Bewusstseins kann banal wirken, aber unterschätzen Sie nicht die Kraft der Achtsamkeit.“

**Sandrine Cosentino**

1 Chozen Bays, Jan. Manger en pleine conscience. Les Arènes Eds, 2019.

2 Delvaux, Joëlle. Le régime méditerranéen, le meilleur des régimes. En Marche, 2. Juni 2021.

## Einige Tipps

- ▶ Setzen Sie sich an den Tisch und schalten Sie alles aus, was einen Bildschirm hat.
- ▶ Essen Sie mindestens 20 Minuten lang, damit das Gehirn Zeit hat, das Sättigungsgefühl zu erkennen.
- ▶ Kauen Sie gut, vor allem, wenn Sie ein starkes Hungergefühl haben.
- ▶ Essen Sie, wenn Sie Hunger haben. Folgen Sie nicht einem Zeitplan und essen Sie nicht einfach nur, wenn die anderen essen.
- ▶ Nutzen Sie all Ihre Sinne beim Einnehmen einer Mahlzeit.
- ▶ Tun Sie sich anders als durch Essen etwas Gutes, um die anderen Hungergefühle im Körper zu befriedigen.

## Eine Übung für zu Hause

Die Ernährungsberaterin Constance De Keyzer nutzt dieses Werkzeug in ihrer Berufspraxis. Sie beschreibt Schritt für Schritt, wie man auf achtsame Weise ein Stück Schokolade isst. Diese Übung kann auch mit jedem anderen Nahrungsmittel durchgeführt werden.

1. Setzen Sie sich an den Tisch.
2. Atmen Sie mit geschlossenen Augen einmal oder mehrmals tief ein.
3. Öffnen Sie die Augen, um den Raum, in dem Sie sich befinden, zu bewundern.
4. Begutachten Sie das Stück Schokolade von allen Seiten, um zu sehen, was es in Ihnen auslöst, welche Farben es hat und woraus es besteht.
5. Halten Sie es vor Ihre Nase und riechen Sie daran, um den Geruch wahrzunehmen.
6. Schneiden Sie es in kleinere Stücke und geben Sie eines davon in Ihren Mund. Lassen Sie es auf Ihrer Zunge, spüren Sie die Textur des Stücks.
7. Beißen Sie zu und halten Sie es so lange wie möglich im Mund, um sich auf Ihre Gefühle zu konzentrieren.
8. Schlucken Sie es herunter.
9. Konzentrieren Sie sich auf den Nachgeschmack. Nehmen Sie sich die Zeit, diesen Moment zu genießen, und sagen Sie sich „War das lecker!“
10. Wenn Sie Lust darauf haben, nehmen Sie sich ein weiteres Stück.

# Junge Menschen und Alkohol

Eine Generation auf dem Weg zu mehr Verantwortungsbewusstsein?

**Welche Beziehung haben junge Menschen in einer Gesellschaft, in der Bier ein nationales Kulturgut ist, zum Alkohol? Trotz des Einflusses von Marketing scheinen sie tendenziell weniger zu trinken, da sie sich zunehmend der Gefahren des Produkts bewusst werden.**

Es ist 19 Uhr an einem Abend Ende Juni. Am Ufer des Sees von Neu-Löwen machen es sich einige Studenten in kleinen Gruppen gemütlich und genießen das Ende der Prüfungen unter Freunden. Alkohol ist mit von der Partie. Man erkennt bei einigen schon die Auswirkungen des Getränks. Eine andere „Art“ von Studenten ist mit einem Rucksack voll Wasser unterwegs und verteilt dieses. „Die Leute kennen uns, da sie uns ständig sehen. Manche kommen von sich aus Wasser holen, um ihr alkoholisches Getränk zu verdünnen.“ Der 23-jährige Louis arbeitet für die Aktion H2O, die vor drei Jahren von der Stadt Ottignies-Louvain-la-Neuve in Zusammenarbeit mit diversen Vereinigungen zur Förderung der Gesundheit, wie Univers Santé oder Modus Vivendi, gestartet wurde. Mit seinen Freunden Lili, Gaston und Louise sensibilisiert er die Studenten auf dem Campus der Universität Löwen (UCLouvain) dafür, wie wichtig ein verantwortungsbewusster Konsum ist. „Wir sind nicht da, um ihnen eine Predigt zu halten, sondern um sie daran zu erinnern, Wasser zu sich zu nehmen, am Ende des Abends auf ihre Freunde aufzupassen und vieles mehr.“ Seit Beginn des Projekts H2O scheint sich die Einstellung vieler bereits in eine gute Richtung entwickelt zu haben. „Heutzutage empfindet man weniger sozialen Druck, wenn man nicht oder nur wenig trinkt. Niemand schaut dich komisch an, wenn du den ganzen Abend nur Wasser trinkst“, meint Gaston. Wird Nüchternheit etwa bei den jüngeren Generationen beliebter?

## ▶ Halb leer oder halb voll?

Laut Sciensano gaben im Jahr 2018 etwa 10 % der 15- bis 24-Jährigen eine widersprüchliche oder problematische Beziehung zum Alkohol zu<sup>1</sup>. Ein Prozentsatz, der seit 40 Jahren stetig sinkt, meint Damien Favresse, koordinierender Soziologe am Zentrum zur Förderung der Gesundheit in Brüssel (CBPS). „Die jungen Menschen heutzutage sind verantwortungsbewusster bezüglich ihres Alkoholkonsums als die vorigen Generationen. Sie sind generell besser informiert und sich daher der Risiken bewusst. Man beobachtet auch seit einigen Jahren, dass man eher darüber spricht als vorher. Alkohol und seine verheerenden Folgen sind immer weniger ein Tabuthema.“



© Adobe Stock

Alarmierend ist jedoch, dass das Alter beim ersten Glas sinkt: Junge Belgier trinken im Durchschnitt weniger aber dafür immer früher (zwischen 12 und 14 Jahren), meint der Alkohologe Thomas Orban in seinem Buch „L'alcool sans tabous : spécial 12-35 ans“<sup>2</sup>. Auch wenn Thomas Orban sich Sorgen macht, versucht er dennoch, das Glas halbvoll zu sehen: „Man sollte auch daran denken, dass heutzutage fast 20 % der jungen Menschen entschieden haben, nicht zu trinken – so geben etwa 18 % der Jungen zwischen 13 und 24 Jahren geben an, noch nie Alkohol konsumiert zu haben.“

## ▶ Alkohol unter Druck

Beginnen die neuen Generationen etwa, sich von der enthemmten und kulturell verankerten Beziehung unserer Gesellschaft zum Alkohol zu emanzipieren? Auf dem Campus der Universität Brüssel (ULB) haben die studentischen Verbindungen noch immer die Oberhand. Aber sie verlieren an Beliebtheit – vielleicht ein Zeichen der Zeit? Marie Gilles, Projektleiterin für die ULB Santé, erklärt: „Immer mehr Studenten sagen uns, dass sie nicht mehr daran interessiert sind, an Saufgelagen teilzunehmen.“ Andere Arten von Verbindungen, in denen anscheinend (oder nur sehr wenig) nicht getrunken wird, sind entstanden: Ihre Mitglieder sind politisierte Aktivisten und engagieren sich für soziale Rechte oder das Klima o. Ä. „In den traditionellen Verbindungen ist es vor allem der Alkohol, der das soziale Gefüge schafft. In den neuen Verbindungen ist es der Aktivismus, der Bindungen schafft. Trunkenheit ist bedeutungslos und wird als kontraproduktiv angesehen“, fügt sie noch hinzu.

In dieser sozialen Bewegung werden die Feministinnen laut. Eines ihrer Hauptanliegen ist die sexuelle Zustimmung. Alkohol und Sex sind manchmal die Zutaten für einen besonders gefährlichen Cocktail. Auf dem Campus und in der Gesellschaft hat sich „seit #MeToo die Mentalität verändert“, stellt Marie Gilles fest. „Jetzt werden starke Begriffe unmissverständlich ausgesprochen: Gewalt, Kontrollverlust, Zustand der Bewusstlosigkeit, Rape Culture usw. All das nährt das Nachdenken über ein bestimmtes Verhalten dem Alkohol gegenüber.“

## ▶ Nichts kann der Prävention das Wasser reichen

In den Organisationen zur Förderung der Gesundheit hat man schnell verstanden, dass das Predigen von Nüchternheit wenig effektiv ist. Das beste Mittel zur Sensibilisierung der Zielgruppe ist ihre vollständige Einbeziehung in den kreativen Prozess der Präventionskampagnen. Immer öfter werden Jugendliche zu Akteuren ihrer eigenen Gesundheit. Das Thema Alkohol macht da keine Ausnahme: Die Jugendlichen denken nach, organisieren Treffen, setzen sich Ziele und stellen Aktionen auf die Beine. Sie nennen sich „Ça m'saoûle“ (Wortspiel „das macht mich betrunken/das nervt mich“), „Guindaille 2.0“ (Saufgelage 2.0) oder auch H2O usw. „Ein Plakat mit einem belehrenden oder moralisierenden Slogan funktioniert nicht. Wenn man Teil des Prozesses ist, erreicht die Botschaft ihr Ziel besser“, meint Anne-Sophie Poncelet, Projektleiterin der VoG Univers Santé. „Guindaille 2.0 hatte bisher viel Erfolg, da sie vorschlägt, auf intelligente Weise zu feiern, statt Partys zu verbieten. Man macht das mit Ratschlägen für einen gelungenen Abend: zwischendurch



alkoholfreie Getränke trinken, sich bei Geschlechtsverkehr schützen, seine Freunde nach Hause begleiten, daran erinnern, dass Wasser in den Bars für Studenten kostenlos ist usw.“

Zurück nach Neu-Löwen, zum H2O-Team. Der Wasserbehälter auf Louis' Rücken zieht die Aufmerksamkeit einer Gruppe Studenten aus Binche im ersten Bachelor-Jahr auf sich, die auf Bierkästen sitzen. Ein Gespräch entwickelt sich und ein junger Mann bestätigt: „Wenn ein Student aus der Partyszene, so wie Louis, uns Wasser anbietet, sind wir eher dazu bereit, ihm zuzuhören. Wir erkennen uns in ihm wieder.“ Louis meint: „Wenn du mit deinen Freunden trinkst, hast du nicht immer Lust, gestört zu werden. Wenn wir unsere Botschaft richtig vermitteln wollen, muss sich schnell ein Vertrauensverhältnis aufbauen. Mein Alter hilft dabei zweifellos.“

### ▶ Einmal trinken, immer trinken?

Marie Gilles von der ULB Santé gibt sich optimistisch: „Man wird auch in Zukunft feiern. Aber die Art und Weise verändert sich. Die Mentalität der neuen Generationen ändert sich, vor allem dank der EVRAS-Stunden (Erziehung zum Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben) in der Schule.“ Der Soziologe Damien Favresse meint: „Die Diskurse, die den Alkoholmissbrauch entnormalisieren – heutzutage vor allem in den sozialen Netzwerken – und

die sich in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft verbreitet haben, beginnen endlich Früchte zu tragen. Das ist oft der Fall, wenn es um Volksgesundheit geht: Wandel ist ein langsamer Prozess. Die Reichweite dieser Botschaften muss auch von den öffentlichen Behörden unterstützt werden, um die Bewusstseinsbildung zu beschleunigen.“

Auch wenn ihre Verbindung überwacht werden muss, führen Jugend und Alkohol nicht automatisch zu einer Abhängigkeit. Für Anne-Sophie Poncelet von Univers Santé heißt einmal trinken nicht unbedingt immer trinken. „Auf die meisten jungen Menschen, die ins Erwachsenenalter eintreten, trifft dies nicht zu. Die Jugend und das Studentenleben sind ein Mikrokosmos, ein Lebensabschnitt, in dem die Sozialisierung, der Wunsch nach Freiheit und nach verschiedenen Erfahrungen besonders wichtig sind. Im Allgemeinen kristallisiert sich der Alkoholkonsum in dieser Zeit heraus. Glücklicherweise hat er jedoch nicht zwingend Folgen für das weitere Leben.“

**Soraya Soussi und Julien Marteleur**

1 Gisle, L., Sciensano. Enquête de santé 2018 – Consommation d'alcool. Oktober 2019.

2 Orban, Thomas und Liévin, Vincent (Hrsg.). L'alcool sans tabous : spécial 12.35 ans. Mardaga 2023.

# Gesundheit am Arbeitsplatz

## Ende der Laufbahn: Einrichtungen fürs Wohlbefinden

**Die Zahl der älteren Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die arbeitsunfähig oder invalide sind, steigt immer weiter. Wie kann man also das Wohlbefinden am Ende der Karriere verbessern? Der Forschungsdienst der CKK hat sich mit dieser Frage befasst.**

„Wir sind im Eimer, wir arbeiten zu viel!“ Angesichts der Entwicklung der vom LIKIV stammenden Zahlen, scheint der Slogan passend. Von den Arbeitnehmern im Alter zwischen 50 und 64 Jahren waren 2005 13,4 % länger als ein Jahr arbeitsunfähig (Invalidität). Dieser Prozentsatz stieg 2021 auf 22,8 %. Bei den Frauen ist der Anstieg noch deutlicher. Im Dezember 2021 waren 45 % der invaliden Arbeitnehmer im privaten Sektor über 55 Jahre alt...<sup>1</sup>

Der Forschungsdienst der CKK hatte schon letztes Jahr die Alarmglocke geschlagen; dieser hat sich erneut mit der Frage befasst und etwa 4700 Mitglieder der Krankenkasse zwischen 55 und 64 Jahren befragt. Hélène Henry, Forscherin im Forschungsdienst der CKK, erinnert: „Wir haben auf den Mangel an Einrichtungen hingewiesen, die den Arbeitnehmern zur Verfügung gestellt werden, damit ihre Laufbahn harmonisch unter den bestmöglichen Bedingungen endet. Angesichts des offensichtlichen Verschleißes, den diese Arbeitnehmer erfahren, wollten wir wissen, welche Arten von Einrichtungen ihnen zur Verbesserung des Wohlbefindens auf dieser professionellen Zielgerade sinnvoll erscheinen.“<sup>2</sup>

### ▶ Die gefährdeten Frauen

Maryse ist 58 Jahre alt. Lange war sie Verkaufsleiterin und führte ein kleines Team an. Sie erinnert sich an den Moment vor zehn Jahren, in dem die Menopause ohne anzuklopfen in ihr Büro geplatzt ist. „Manche Symptome waren mir bekannt: Aussetzen der Monatsblutung, Senkung der Hormone, Osteoporose usw. Aber ich hatte nicht mit Schlaflosigkeit, Gehirnnebel und den manchmal schrecklich behindernden Gelenkschmerzen gerechnet.“ Sie hatte auch Hitzewallungen, die sie dazu zwangen, ständig das Fenster offen zu halten. „Ich hatte das Glück, einen Arbeitsbereich für mich allein zu haben. Aber als ich die Gesich-

ter meiner Kollegen sah, die mich anstarrten, weil der kalte Winterwind in mein Büro hineinblies, wurde mir bewusst, dass das Leben im Großraumbüro schwieriger gewesen wäre.“

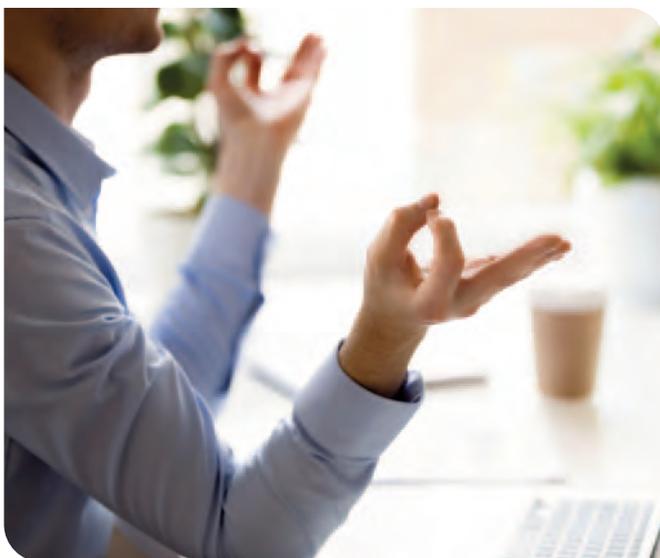
„Die Menopause und die Periode davor – die sogenannte Prämenopause – unterscheiden die Frauen von den Männern, ebenso wie die Schwangerschaft und die Geburt. Warum also behandeln wir sie nicht als solche am Arbeitsplatz?“, fragt Hélène Henry. In Belgien behaupten laut einer Studie aus dem Jahr 2016 77 % der Frauen, dass ihre Lebensqualität sich beim Beginn der Menopause verschlechtert hat.<sup>3</sup>

Im selben Jahr veröffentlichte die Europäische Gesellschaft für Menopause und Andropause (EMAS) Empfehlungen bezüglich der Arbeitsbedingungen für Frauen in den Wechseljahren.<sup>4</sup> In diesem Dokument empfahlen Experten mehrere Maßnahmen, um ihren Alltag zu erleichtern: Möglichkeit, die Temperatur und Lüftung zu verstellen (vielleicht sogar die Umstellung des Büros ans Fenster); schneller Zugang zu frischem Wasser und Toiletten (der Beginn der Menopause kann mit starken Blutungen kommen); zeitlich angepasste Arbeitszeiten bei Schlaflosigkeit usw. Vorschläge, die von den meisten Unternehmen halbherzig umgesetzt oder komplett ignoriert wurden. Maryse spricht aus Erfahrung: „Die Menopause bleibt im beruflichen Umfeld ein Tabuthema.“ Das muss aber nicht so bleiben: In Großbritannien zum Beispiel hat ein Expertennetzwerk ein Hilfsprogramm für Unternehmen erstellt, das über das Thema aufklären soll. Am Ende dieses Programms erhält das Unternehmen ein Zertifikat als Zeichen des Engagements. In Kanada bietet die Stiftung für die Menopause auch an, Unternehmen bei der Einführung eines hilfreichen Rahmens zu unterstützen. Hélène Henry meint: „Neben dieser schwierigen Zeit im Leben einer Frau muss man auch frauenspezifische Gesundheitsprobleme während der gesamten Laufbahn berücksichtigen, ob es sich um PMS oder auch um Endometriose handelt. Man sollte auch nicht vergessen, dass Frauen häufiger von sozialen Ungleichheiten, Arbeitsplatzunsicherheit, Burn-out oder einer Situation als pflegende Angehörige usw. betroffen sind. Es ist von größter Bedeutung, dass Arbeitsbedingungen geschaffen werden, die auf sie zugeschnitten sind.“

### ▶ Die vernachlässigte psychische Gesundheit

Marc war 53 Jahre alt, als er sich nach 26 Jahren Ehe von seiner Frau trennte. Er hatte einen Tiefpunkt erreicht und es wurde noch schlimmer, als zur gleichen Zeit die Krebserkrankung seiner Mutter erkannt wurde. Er erzählt bewegt: „Der Himmel ist mir auf den Kopf gefallen. Gegenüber dieser Flutwelle, die alles in meinem Leben mit sich zu reißen schien, war meine Arbeit mein Rettungsring.“ Er ist Angestellter im Bankwesen und konnte auf einen verständnisvollen Chef zählen, „der wahrscheinlich gesehen hat, dass meine Fassade anfang zu bröckeln. Er verstand, dass ich eine Pause brauchte, und bot mir anschließend an, die jüngeren Mitarbeiter des Unternehmens zu ‚coachen‘. Das mag vielleicht trivial erscheinen, aber dieser Erfahrungsaustausch hat mir als Therapie gedient und ich konnte wieder Fuß fassen. Ich fühlte mich zunächst nicht mehr stark genug, um mit Kunden konfrontiert zu werden.“

Marc's Geschichte macht deutlich, wie wichtig Sinn, Anerkennung und Qualität der Beziehungen am Arbeitsplatz sind. „Mit dem Älterwerden kommt oft das Gefühl, dass die Zeit abläuft.“



© Adobe Stock



© Adobe Stock

Die zwischenmenschlichen Aspekte und der Sinn des Lebens nehmen dann mehr Raum ein“, meint H el ene Henry. „Diese Aspekte werden oft nicht genug berücksichtigt. Mehrere Studien haben gezeigt, dass eine schlechte Beziehung zu dem oder der Vorgesetzten überwiegend für Unwohlsein am Arbeitsplatz verantwortlich ist. Und das gilt für alle Arten von Beschäftigung, einschließlich der gering qualifizierten Tätigkeiten.“ Das kollektive Arbeitsabkommen (KAA) Nr. 104 (siehe Kasten), das Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten vorgeschrieben wird, um die Anzahl der Angestellten über 45 Jahre aufrechtzuerhalten oder zu erhöhen, geht jedoch kaum auf diese sozio-emotionale Dimension ein.

### Erneute Vorbeugung

Abgesehen von Fragen bezüglich der Arbeitskultur haben sich materielle (Homeoffice, Arbeitszeitregelungen, Zeiterkredit oder zusätzlicher Urlaub usw.) oder ergonomische Anpassungen als wirksam erwiesen, um das Ende der beruflichen Laufbahn zu verbessern. Eine CKK-Studie unterstreicht, dass Zugang zu Ausbildungen, zu regelmäßigen Gesundheitschecks oder zu Entspannungsperioden während der Arbeit nicht vernachlässigt werden sollten. Die Forscherin H el ene Henry meint aber, „trotz der Existenz gesetzlicher Bestimmungen, wie des KAA 104, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Beschäftigung am Ende der Laufbahn fördern sollen, schafft man es nicht, das Schlimmste einzudämmen. Die Politik und die Arbeitsaufsichtsbeh rden müssen die Umsetzung dieser Bestimmungen stärker überwachen.“

Für die CKK gilt es vor allem vorzubeugen, statt zu heilen – die Arbeit muss während der gesamten Laufbahn tragbar gemacht werden. „Viel zu oft wird es gehandelt, wenn es zu spät ist. Die Lebenserwartung bei guter Gesundheit sinkt immer weiter und man verlangt von den Menschen, dass sie immer später arbeiten... Fangen wir zunächst damit an, von Beginn des Arbeitsle-

bens an eine gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen. In anderen Worten: Wir benötigen Anpassungen für eine längere Laufbahn.“

**Julien Marteleur**

- 1 Henry, H., Morrissens, A. & Streel, C., Forschungsdienst der CKK. V cu et besoins des travailleurs en fin de carrière. 2022.
- 2 Henry, H el ene. Comment améliorer le bien-être en fin de carrière ? In: Santé & Société Nr. 6, Juli 2023 oder auf mc.be (infos & actualités)
- 3 Depypere, H. & al. Coping with menopausal symptoms: An internet survey of Belgian postmenopausal. In: Maturitas. 2016.
- 4 Fr our, P. La question de la ménopause s'invite au travail. In: lefigaro.fr. 2016.

## Das KAA 104: ein viel zu häufig ignoriertes Abkommen

Seit 2012 wird das kollektive Arbeitsabkommen Nr. 104, auch „Plan für die Beschäftigung älterer Arbeitnehmer“ genannt, den Unternehmen mit über 20 Arbeitnehmern vorgeschrieben. Gemäß KAA 104 müssen diese einen Besch ftigungsplan erstellen, um die Anzahl der Arbeitnehmer über 45 Jahre aufrechtzuerhalten oder zu erhöhen. Um diesen Plan zu erstellen, kann der Arbeitgeber aus einer Liste von Aktionsbereichen auswählen: Zugang zu Schulungen, ergonomische Anpassungen, Laufbahnbegleitung, Anpassung der Funktion, der Arbeitszeit oder der Arbeitsbedingungen usw. Auf dem Papier hat dieses Abkommen alles, was man sich wünschen kann. „Das Problem ist, dass das Abkommen nicht verbindlich genug ist“, meint H el ene Henry. „Der Arbeitgeber wählt die Maßnahme(n), die er in seinen Plan setzen möchte, aber nichts zwingt ihn dazu, weit gesteckte Ziele hinzuzufügen.“

# Ihre Rechte im Krankenhaus

## Darf der Arzt ein Einzelzimmer verlangen?

**Ein chirurgischer Eingriff in der Tagesklinik? Eine Entbindung? Ein Krankenhausaufenthalt nach einem Unfall oder einer Krankheit? Ganz gleich warum Sie in ein Krankenhaus müssen, der Arzt darf Sie nicht zwingen, ein Einzelzimmer zu nehmen, um zusätzliche Honorare zu berechnen.**

In der Tagesklinik oder bei einem klassischen\* Krankenhausaufenthalt hat die Zimmerwahl erhebliche finanzielle Folgen für den Patienten.

- Im **Mehrbett- oder Zweibettzimmer** muss kein Zimmerzuschlag gezahlt werden und Honorarzuschläge sind verboten. In dem Fall gibt es also keine bösen finanziellen Überraschungen.
- Im **Einzelzimmer** kann das Krankenhaus einen Zimmerzuschlag berechnen. Und alle Ärzte, die an der Behandlung beteiligt sind, können im Rahmen der vom Krankenhaus festgelegten Höchstgrenzen Honorarzuschläge berechnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Leistungserbringer vertraglich gebundene Leistungserbringer sind oder nicht.

Der Patient oder sein gesetzlicher Vertreter muss bei der Aufnahme in das Krankenhaus eine Aufnahmeerklärung unterschreiben. Diese Erklärung informiert ihn über die finanziellen Bedingungen des Krankenhauses, damit er eine informierte Wahl treffen kann. Auf diesem Dokument muss der Patient seine Zimmerwahl selbst ankreuzen. Das Feld „Einzelzimmer“ darf nicht vorausgefüllt werden.

### Druckausübung

Leider kommt es vor, dass der Arzt den Patienten unter Druck setzt, das Einzelzimmer zu wählen, oder es ihm aufzwingt, weil er sonst die Leistung nicht selbst durchführt. Dies ist völlig illegal. „Meine freie Arztwahl wird durch die Zimmerwahl nicht eingeschränkt.“, heißt es in der Aufnahmeerklärung.



© Adobe Stock

In mehreren Stellungnahmen erinnert der Nationalrat der Ärztekammer daran, dass „die Verweigerung der Behandlung eines Patienten allein aus dem Grund, dass dieser kein Einzelzimmer wählt, gegen die ärztliche Ethik verstößt, insbesondere wenn die Aufnahme im Rahmen einer laufenden medizinischen Betreuung oder der Nachsorge einer Langzeiterkrankung erfolgt“. Dieser deontologische Standpunkt wurde 2016 zum Gesetz. Die Ärztekammer betont auch, dass es keinen Zusammenhang zwischen den von einem Arzt angewandten Honorarzuschlägen und der Qualität seiner Versorgung gibt.

\* Bevor Sie sich für ein Krankenhaus entscheiden, können Sie die Tarife mit dem interaktiven Tool der CKK auf [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be) (Online-Dienste) vergleichen.

Joëlle Delvaux

## Drei Tipps um böse Überraschungen zu vermeiden

### Bitten Sie den Arzt um eine Kostenschätzung

Im Einzelzimmer sagt Ihnen der Prozentsatz der Honorarzuschläge (z. B. 200 % des amtlichen Tarifs für medizinische Leistungen) noch nicht, was Sie bezahlen werden. Alles hängt von der Höhe der erbrachten Leistungen ab. Daher ist es wichtig, dass Sie wissen, wie viel Ihr Arzt für seine Leistung berechnet. Dabei ist zu beachten, dass auch andere Spezialisten (Anästhesist, Radiologe usw.) Ihnen zusätzliche Honorare berechnen können.

### Informieren Sie sich beim Krankenhaus

Wenn Ihr Krankenhausaufenthalt geplant ist, sollten Sie sich rechtzeitig mit der Aufnahmeerklärung vertraut machen, damit Sie Ihre Wahl unter optimalen Bedingungen treffen können. Fragen Sie das Krankenhaus nach seinen Tarifen oder informieren Sie sich auf der Website des Krankenhauses. Bei einigen Krankenhäusern können auch eine Kostenschätzung für Ihren

Krankenhausaufenthalt anfordern. Dabei handelt es sich jedoch nur um eine Schätzung, nicht um einen Kostenvoranschlag.

**Achtung:** Auch wenn Sie eine Krankenhausversicherung haben, sollten Sie eine sorgfältig überlegte Wahl treffen. Die Versicherungen decken oft nur einen Teil der Kosten ab.

### Wenden Sie sich bei Schwierigkeiten an die CKK

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihre Rechte nicht respektiert wurden, schildern Sie Ihre Situation einem Kundenberater der CKK\*. Die Mitgliederinteressenvertretung wird sich dann erneut mit Ihnen in Verbindung setzen, um zu klären, wie Ihnen geholfen werden kann. Wenn Sie einfach nur Ihre Erfahrungen mitteilen möchten, sollten Sie wissen, dass sich die CKK weiterhin auf politischer Ebene für die Einhaltung und Weiterentwicklung der Gesetze zu Patientenrechten einsetzt.

\* Sie können auch eine Beschwerde bei der Ombudsstelle des Krankenhauses einreichen.

# Ist unsere graue Substanz rosa oder blau?

## Männliche und weibliche Gehirne - Über Mythen und Fakten

Viele „Neuromythen“ über das Geschlecht des Gehirns wurden widerlegt. Aber kann man daraus schließen, dass männliche und weibliche Gehirne vollkommen identisch sind? Die Frage spaltet die Gemüter.

Es wird oft behauptet, dass Frauen intuitiv und Männer logisch denken, um nur ein Klischee zu nennen. Ist das Gehirn, der Sitz unserer Gedanken, etwa ein Geschlechtsorgan, so wie andere banalere Teile unserer Anatomie?

### ▶ Das Ei oder das Huhn (oder der Hahn)?

Es können tatsächlich Unterschiede festgestellt werden. Man kann zum Beispiel mehr Verbindungen in jeder Gehirnhälfte bei Männern beobachten, während das Fasernetzwerk, das die Gehirnhälften vereint, bei Frauen dichter zu sein scheint. Bei der Geburt zeigen Studien jedoch keinen Unterschied in Bezug auf die kognitiven Funktionen (Gedächtnis, Aufmerksamkeit usw.). Beginnen Mädchen früher mit dem Sprechen, weil Mütter mehr mit ihren Töchtern reden? Oder sind sie vielleicht entsprechend genetisch programmiert? Wir werden mit einem unfertigen Gehirn geboren. Es entwickelt sich unter dem Einfluss unserer Gene, Hormone aber auch unserer Umgebung und unserer Erfahrungen. Es ist schwierig zu bestimmen, was in diesem Prozess angeboren ist und was erlernt wird. Aber man weiß heute, dass die lang unterschätzte Neuroplastizität während des gesamten Lebens eine zentrale Rolle spielt. Man kann zum Beispiel beobachten, dass der Bereich des Gehirns, der für die räumliche Orientierung zuständig ist, bei Taxifahrern größer wird<sup>2</sup>! Außerdem können Geschlechterstereotypen Leistungen auch beeinträchtigen. Ein Experiment zeigt, dass Mädchen eine Übung zur Wiedergabe einer komplexen geometrischen Zeichnung eher schaffen, wenn diese wie eine Kunstaufgabe statt wie eine Mathematikaufgabe präsentiert wird<sup>3</sup>.

### ▶ Weder anders noch gleich?

Statistisch gesehen dominieren manche Charakterzüge bei Männern, andere bei Frauen. Für die Neurobiologin Catherine Vidal<sup>4</sup> bedeutet das jedoch nicht, dass diese Merkmale so häufig gemeinsam auftreten, dass ein grundlegender Unterschied in der Natur der männlichen und weiblichen Gehirne besteht. Sie veranschaulicht dies durch ein fiktives Beispiel, in dem Merkmale A, B und C (in Großbuchstaben) bei Frauen dominieren und a, b und c (in Kleinbuchstaben) bei Männern. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass man die Persönlichkeit des Gegenübers bei einem Blind Date vorhersagen kann, wenn man als einzige Information die Tatsache hat, dass es sich um eine Frau handelt? Sie könnten auf ein ABC-, aBC- oder AbC-Profil stoßen. Aber die Chance, auf ein Abc-, aBc-, abC- oder sogar ein abc-Profil zu stoßen, ist ebenfalls nicht gering. Außerdem ist ein aBC-Gehirn, das auf dem Papier eher weiblich ist, einem „männlichen“ aBc-Gehirn ähnlicher als einem „weiblichen“ AbC-Gehirn. QED?

Diese Arbeiten haben dabei geholfen, gewisse Vorurteile endgültig zu beseitigen, z. B., dass Frauen weniger gut Auto fahren können oder dass Männer nicht zwei Dinge gleichzeitig machen können. Daraus zu schließen, dass unsere Gehirne nicht zu unterschei-

den sind, geht für andere Wissenschaftler aber zu weit. Forscher setzen sich schon seit Jahren dafür ein, dass die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der medizinischen Forschung besser berücksichtigt werden, um allen Menschen eine angepasste Behandlung zu ermöglichen. Diese Kritiker erinnern daran, dass man das Finden von Unterschieden nicht mit der Rechtfertigung von Diskriminierung verwechseln sollte.

Die Neurowissenschaft ist ein expandierendes Universum und das Gehirn bleibt Neuland, das noch so einige Geheimnisse verbirgt. Über eines sind sich die Wissenschaftler aber einig: Männer sind nicht vom Mars und Frauen auch nicht von der Venus!

### Eine Brutstätte für Verzerrungen

In den letzten 25 Jahren wurden mehr als 5600 Studien zum Vergleich von Gehirnen je nach Geschlecht veröffentlicht. Die Neurobiologin Catherine Vidal stellt fest, dass viele Arbeiten auf Unterschiede hinweisen, viele andere aber auch keine Unterschiede finden konnten. Ein weiteres Phänomen, das von der Neurowissenschaft untersucht wird: Informationen, die unsere Vorurteile stärken, erhalten eher unsere Aufmerksamkeit als Informationen, die ihnen widersprechen (kognitive Bestätigungsverzerrung). Und zum Thema Geschlechter gibt es mehr als genug Vorurteile!

Sandrine Warsztacki

- 1 Gender differences in adult-infant communication in the first months of life. In: Pediatrics. 2014.
- 2 Acquiring the knowledge of London's layout drives structural brain changes. In: Current Biology. 2011.
- 3 Huguet und Régner. Stereotype threat among school girls in quasi-ordinary classroom circumstances. 2007.
- 4 Vidal, Catherine. Nos cerveaux, tous pareil, tous différents. Belin 2015.
- 5 Les différences sexuelles méritent mieux que des caricatures. In: Le Monde. April 2016. Carte Blanche Collective.



# Farde\* wechself dich

\* ostbelgisch für Ordner

Entdecken Sie die solidarischen Tauschorte für Schulmaterial in der DG

Ziel dieser Initiative ist es, Schulmaterial wiederzuverwenden. Die CKK möchte auf einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen aufmerksam machen, etwas Gutes für die Umwelt tun und gleichzeitig einen Beitrag für einen Unterricht ohne Kosten leisten. Ob Stifte, Hefte, Blöcke, Radiergummis, Lineale, Zirkel oder Federmappen und Schultaschen...

Alles ist erwünscht, solange es in einem guten Zustand ist! An den verschiedenen Standorten kann Schulmaterial abgegeben oder mitgenommen werden.

In der Facebookgruppe „Farde wechself dich“ kann jeder über abgegebenes Material berichten oder Fotos posten.

Weitere Infos finden Sie unter: [ckk-mc.be/farde-wechsel-dich](https://ckk-mc.be/farde-wechsel-dich)



© Adobe Stock

## INFO-VERANSTALTUNGEN

### MEINE PATIENTEN- VERFÜGUNG

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

**24. OKTOBER 2023**

10 Uhr, Dorfhaus, Thommen

**26. OKTOBER 2023**

18 Uhr, CKK, Kelmis

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir Sie, pro Haushalt nur eine Person anzumelden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Die Teilnahme ist kostenlos!  
Einlass nur mit Anmeldung.**

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



Ein gemeinsames Projekt des Patienten Rat und Treffs und der Christlichen Krankenkasse

Alle Infos und Anmeldung unter  
[www.patientenrat.be](http://www.patientenrat.be)  
oder 087 - 55 22 88



## Alle Tauschorte auf einen Blick

Eine vollständige Liste mit den genauen Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter [ckk-mc.be/farde-wechsel-dich](https://ckk-mc.be/farde-wechsel-dich)

### Im Norden der DG

#### Gemeinde Eupen

Animationszentrum Ephata / CKK Eupen / Die Eiche VoG / Bibliothek Kettenis / Königliches Athenäum Eupen (KAE) / Pater-Damian-Sekundarschule (PDS) / Viertelhaus Cardijn / CSC / Robert-Schuman-Institut (RSI)

#### Gemeinde Kelmis

CKK Kelmis / Haus der Familie / Kaleido / Mediothek ACF

#### Gemeinde Raeren

Area49 – Jugendzentrum / Dorfhaus Eynatten

### Im Süden der DG

#### Gemeinde Sankt Vith

Patchwork / CKK-Geschäftsstelle

#### Gemeinde Burg-Reuland

Grundschule Kreuzberg / Oudler / KUZ Burg-Reuland / Aldringen / Braunlauf

#### Gemeinde Amel

Kreativa

#### Gemeinde Büllingen

Bischöfliches Institut Büllingen (BIB)

#### Gemeinde Bütgenbach

Courant d'air Elsenborn

# Bunter Herbst mit Die Eiche VoG

Was war das wieder mal ein unvergessliches Ereignis! Mit vier Bussen und rund 200 Leuten auf dem Eiche-Schiff von Bonn nach Linz. Dafür hatten wir den Eventkatamaran „Filia Rheni“ gechartert und konnten den Teilnehmern die Schlösser und Burgen am Rhein, Tanz und Gastronomie auf dem Schiff und wundervolle Begegnungen an Bord ermöglichen. Raus aus Alltag und Einsamkeit und dahin, wo Leben zum Erlebnis wird – auch oder gerade das ist Eiche!

So bunt wie der Herbst gestaltet sich auch das Programm. Von Kursen über Ausfahrten und Reisen bis hin zu Wanderungen und DiGi-Treff ist der Eiche-Erlebniskalender immer prall gefüllt mit **Bildung**, **Information** und **Unterhaltung**. Bewegung und Begegnung, unvergessliche und überraschende Momente, ein Kaleidoskop voller Ideen und Farben.



© Die Eiche

## Immer was los bei Die Eiche VoG

### Eiche-Mitglied

Und ja, viele Angebote sind oft viel zu schnell ausgebucht. Deshalb lohnt die Jahresmitgliedschaft (20 €), um frühzeitig informiert und ab **11. Dezember** (Montag) dabei zu sein, wenn der **Vorverkauf für die Reisen 2024** (nur für Mitglieder!) beginnt.

### Eiche auf Tour

- 📅 **19.10** Tagestour „der tanzende Bus“, Achouffe (79 €)
- 📅 **04.12** Drei-Städtereise (5T) Braunschweig-Wolfsburg-Wolfenbüttel (ab 549 € p.P.)

### Eiche auf Kurs

- ✓ 44 Gesundheitskurse in Bütgenbach, Eupen und Kelmis
- ✓ Einzigartige Angebote wie SeelenSport, FaszienYogilates, BALLance, Atmung & Entspannung
- ✓ ABO für nur 6 € pro Stunde und jederzeit verlustfrei kündbar!
- ✓ Vorteilsangebote für Schichtarbeiter, Krebspatienten
- ✓ Umfassende Beratung und kostenfreie Teststunde
- ✓ Einfach unkompliziert! Einfach Eiche!

### Eiche am Kartentisch – Bridge, Coujon & Skat

- ✓ Erster Bridge-Club in Ostbelgien (Eupen)
- ✓ Bridge-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- ✓ Eiche-Kartenclub mit Coujon & Skat (Sankt Vith)

### Eiche 112

- 📅 **18.11** und **25.11** Zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs
- ✓ in Eupen - KB: 60 €

### Eiche-Seniorengruppen

- ✓ im Süden: Herresbach, Nidrum
- ✓ im Norden: Eynatten, Kelmis, Walhorn

### Eiche in Natur

- 📅 **08.10** Wanderung Mospert (Sonntag)
- 📅 **12.10** Wanderung Maldingen (Donnerstag)
- 📅 **05.11** Wanderung Ternell (Sonntag)
- 📅 **09.11** Wanderung Amel (Donnerstag)
- 📅 **03.12** Wanderung Aachen (Sonntag)

### Eiche-DiGi-Treff

- ✓ Bildung und Unterhaltung (Infotainment-Abend)
- ✓ 30.11 Tag der Computersicherheit (ab 18:30 Uhr in Eupen)
- ✓ Dauer: 1,5 Stunden – KB: 10 €

### Eiche-Sprechstunde

- ✓ Individuelle Beratung zu digitalen Fragen
- ✓ Auf Anfrage in Bütgenbach, Eupen, Kelmis und Sankt Vith
- ✓ Dauer: 1,5 Stunden – KB: 15 €

NB: alle angegebenen Preise gelten für Eiche-Mitglieder.

### Wann kommen Sie zur Eiche?

Wir freuen uns auf jedes neue Mitglied, auf ehrenamtliche Mitarbeiter und suchen ständig Kursleiter für Bewegungsangebote und Berater/Ausbilder im Computer- und Handybereich für ganz Ostbelgien. Und wir helfen Menschen, die gestalten und Eiche-Projekte in ihrer Umgebung umsetzen möchten.

### Infos & Anmeldungen

## Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 Eupen

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 die-eiche.be



# Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

## Herbst-Reitferien mit Ocarina: nur noch wenige Plätze frei

**Es gibt nur noch wenige freie Plätze für den Reitferienaufenthalt von Ocarina Ostbelgien in den Belgischen Ardennen!**

Für alle 7-15 Jährigen, die Lust haben eine Woche rund ums Pferd zu erleben, bietet Ocarina, der Jugenddienst der CKK, genau das Richtige an. Pflegen, Satteln, Reiten, alles unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehren!

**Wann und wo?** Während den **Herbstferien** von Samstag, den **28.10.** bis Samstag, den **04.11.2023** in den belgischen Ardennen?

Inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben dort rund 60 Kleinpferde und Ponys und warten auf ihre kleinen und großen Reiter. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte, die von professionellen ReitlehrerInnen begleitet werden.

Die Jugendleiter von Ocarina sorgen außerdem für ein unterhaltsames und spannendes Freizeit- und Abendprogramm für alle Pferdefreunde rund um das Thema Harry Potter.

**Weitere Infos und Einschreibung**

☎ 087 59 61 27

✉ eupen@ocarina.be

**FERIENAUFENTHALT**  
**GRAIDE**

**THEMA**  
Harry Potter

**DATUM**  
Vom 28-10 bis 4-11-2023

**AKTIVITÄTEN**  
Reitsport

**ALTERSGRUPPE**  
7-15 Jahre

**PREIS**  
456€

**ORT**  
Reiterhof Avrainchet

170 € REDUKTION MAC  
270 € BWA

Ostbelgien

## Neue Jugendleiter diplomiert

Am Samstag, dem 2. September fand der alljährliche Galaabend von Ocarina statt. In diesem Jahr wurden wieder Jugendleiter und Jugendleiterinnen diplomiert, die 2022 und 2023 die Jugendleiterschulung von Ocarina Ostbelgien erfolgreich abgeschlossen haben.

**Unsere Absolventinnen der Grundausbildung zum Jugendleiter:** Reinartz Rebecca, Schmitt Frauke, Steyns Julia, Stymans Sofie, Wolf Shane.

**Unsere Absolventen der Weiterbildung zum Jugendleiter:** Bohn Rosa, Drolinvaux Kimberley, Güsting Michelle, Heinzl Timea, Heinzl Tabea, Schmitt Frauke, Tychon Yannick.

Das ganze Team von Ocarina Ostbelgien freut sich auf gemeinsame Aktivitäten und beglückwünscht alle Jugendleiter und Jugendleiterinnen zum erfolgreichen Abschluss!



© Ocarina

# Rückblick auf die diesjährige Alteo-Sommerreise

Vom 16. bis 23. Juli im Westerwald

Am Sonntag begann unsere Reise in Sankt Vith. Am ersten Tag besuchten wir das Schloss Augustsburg, ein schönes, sehr altes Schloss mit großen hellen Räumen und schöner Inneneinrichtung. Es liegt in der Nähe von Köln in einem Park mit Blumenbeeten, die wie bunte Teppiche aussehen. Danach ging die Reise weiter nach Oberlahr. Dort lernten wir unsere Gastgeber im Hotel Westerwaldtreff kennen.

## ▶ Blick auf den majestätischen Rhein

Der zweite Tag führte uns nach Linz und Remagen. Wir besichtigten beide Orte und sahen zum ersten Mal auf unserer Tour den majestätischen Rhein. Im Nachmittag besuchten wir eine Straußenfarm. Den Abend haben wir gemeinsam im Hotel verbracht. Das Essen dort war toll und die Auswahl sehr groß. Das Personal hat sich schnell mit unserer Gruppe angefreundet. Ein Kellner hat sogar einem Teilnehmer erlaubt, seinen alkoholfreien Cocktail selbst zu mixen!

Am Dienstag besuchten wir Koblenz, wo wir am „Deutschen Eck“ auf ein Schiff gestiegen sind und eine Runde auf dem Rhein gefahren sind. Später fuhren wir mit einer Seilbahn zu einer der Burgen hinauf und besichtigten die Festung.

Am Mittwoch waren wir wieder auf dem Wasser unterwegs. Wir fuhren mit dem Schiff nach Andernach und besichtigten den höchsten Kaltwasser-Geysir der Erde. Ein Geysir ist eine Öffnung im Boden, aus der regelmäßig Wasser wie ein Springbrunnen nach oben schießt. In Andernach spritzt das Wasser alle 2 Stunden etwa 50-60 Meter hoch. Im Nachmittag fuhren wir mit dem Bus weiter nach Maria Laach und spazierten um den Laacher See.

## ▶ Besichtigung des Drachenfelsens

Am Donnerstag stand Kultur auf dem Programm. Wir besuchten in Bonn das Haus der Geschichte und ließen uns bei einer Führung die Geschichte der Region erklären. Mittags stärkten wir uns am Mittag mit Kartoffelsalat und Würstchen, denn danach kam der nächste Höhepunkt der Reise: Wir besuchten den Drachenfels! Mit einer Zahnradbahn fuhren wir den Berg hinauf. Oben stand auf der einen Seite ein wunderschönes Schloss und auf der anderen Seite die Burgruine Drachenfels. Ob da wirklich Drachen gelebt haben? Wir haben leider keine gesehen.

Am Freitag besuchten wir den Nürburgring und durften sogar einen Rundgang Backstage machen. „Backstage“ ist Englisch und bedeutet: Hinter den Kulissen, da wo die normalen Zuschauer nie hinkommen. Im Nachmittag besuchten wir das Motorsport-Museum, das spannende Aktivitäten und kurze Filme zum Thema anbietet.

## ▶ Gemütliches Ende der Reise

Am Samstag stand Shopping in Andernach auf dem Programm. Der letzte Tag war gemütlich und abends haben wir Spiele gespielt und es gab Geschenke für alle. Leider mussten wir abschließend unsere Koffer packen, denn am Sonntag hieß es Abschied nehmen. Wir stiegen nach dem Frühstück in den Bus und erlebten eine Überraschung. Die Managerin des Hotels kam zu uns in den Bus und hielt eine kleine Rede. Sie bedankte sich



© Alteo

für die schöne Zeit mit uns und sagte: „Lasst euch von keinem sagen, dass ihr anders seid. Bleibt wie ihr seid, ihr seid eine tolle Gruppe!“ Alle waren ganz gerührt und dann haben wir Abschied genommen.

Wir möchten uns für diese tolle Fahrt mit euch bedanken. Hoffentlich auf bald!

**Euer Ferienteam**

**Jean, Constance, Karin, Denise, Danny, Luc und Paul**

## Mit Bravour bestanden!

Die Alteo-Praktikantin, **Kim Vasbinder**, hat ihre dreijährige Ausbildung zum „Public and Business Administration“ mit Erfolg bestanden. Kim hat unser Alteo-Büro mit ihrer netten Art erhellert und es war uns eine Freude sie ausbilden zu dürfen. Wir wünschen unserer „Kimi“ viel Erfolg für die Zukunft.

Doris, Constance, Mélanie, Claudia und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter



**Alteo** VoG  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung

### Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

☎ 087 59 61 36

📧 alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

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

# Sport: 40 € pro Jahr!

Die CKK erstattet Ihnen 40 € pro Jahr  
und pro Person, ohne Altersbegrenzung.

[ckk-mc.be/sport](http://ckk-mc.be/sport)



Beantragen Sie die  
Rückerstattung in der App  
Meine CKK!



CKK. Mitten im Leben.