



miteinander

AUSGABE 5/2022
27. OKTOBER 2022

INFORMATIONENZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



8 CHRONISCHE
RÜCKENBESCHWERDEN
Was tun?

9 WELTDIABETESTAG
CKK informiert über Hilfsangebot

10 MAXIMALE
GESUNDHEITSRECHNUNG
Härteregelung für Geringverdiener

4

Du bist es mir wert

Seminarreihe zur
wertschätzenden Kommunikation
in der neuen Normalität





Besuchen Sie uns
auch im Internet!

- www.ckk-miteinander.be
- www.ckk-mc.be
- facebook.com/christlichekrankenkasse

SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

GESUNDHEIT

- 4 ➤ Wertschätzende Kommunikation
- 6 ➤ Mangelernährung bei älteren Menschen
- 8 ➤ Chronische Schmerzen: Rückenbeschwerden
- 9 ➤ Diabetes: Wie hilft die Krankenkasse?

SOZIALES

- 10 ➤ Die maximale Gesundheitsrechnung

GESUNDHEITSTREFF

- 12 ➤ Ocarina: Rednerwettbewerb 2023
- 13 ➤ Die Eiche: Vorschau auf 2023
- 14 ➤ Alteo: Neu! Freizeitkoordinatorin
- 15 ➤ Qualias: Hilfe bei Rückenschmerzen

Unterstützung des Einzelnen - zum Wohle der Allgemeinheit

Liebe CKK-Mitglieder,

Leistungsfähigkeit hängt mit Energie zusammen. Das gilt für den menschlichen Körper wie für die Wirtschaft eines Landes, aber auch für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen und der Gesellschaft.

Wer sich seine Heizkostenrechnung anschaut, ahnt, dass es mit „Gürtel-Enger-Schnallen“ nicht getan ist. Menschen, die sich Sorgen um ihr Monatsende machen müssen, sind auch anfälliger für Zukunftsangst, Schlaflosigkeit, Mangelernährung, gesundheitsschädigendes Verhalten, ... kurzum: gesundheitlich gefährdet.

Dabei bräuchten gerade diese Menschen eine gesunde Lebensführung. Wie aber soll das gehen, wenn es hinten und vorne nicht reicht?

Die Christliche Krankenkasse kann zwar den Menschen nicht direkt helfen, aber viele Menschen wissen nicht einmal, dass es soziale Härteregelungen gibt. Bei Covid wurde beispielsweise direkt beschlossen, dass der Sozialtarif für Energie allen Menschen zustünde, die bei ihrer Krankenkasse Anspruch auf erhöhte Kostenerstattung (EKE) hatten. Wenn der Staat also jetzt mühevoll ermittelt, welche Gruppen er unterstützen soll, bietet sich das System der EKE als Barometer doch geradezu an.

Die CKK schreibt schon lange systematisch alle Versicherten, bei denen die Vermutung bescheidener Einkünfte vorliegt, an. Umständlich ist allerdings die Einkommensprüfung in einem solchen Fall.

Warum wird dieses Verfahren nicht weitgehend automatisiert? Ein Rentner von 85 wird doch nicht plötzlich einen erheblichen Zuverdienst haben. Die Steuerverwaltung verfügt über diese Angaben. Das Gleiche gilt für einen Herzpatienten nach dem dritten Bypass: Wer möchte behaupten, solche Menschen nutzten das Sozialsystem aus?

Wohl wissend, dass wir auf Dauer nicht alle Probleme mit Geld lösen können und dass irgendwer natürlich auch noch arbeiten und Steuern zahlen muss, um dieses System zu finanzieren, halten wir es trotzdem für das Beste, dass die Gesunden den weniger Leistungsfähigen helfen, über die Runden zu kommen. Helfen wir dem Einzelnen, helfen wir der Gesellschaft als Ganzes aus der Krise. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie die Krise gesund überstehen!

Ihre Präsidentin
Madeleine Grosch



© Pierre-Laurent Barro

impresum

Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,
Chaussée de Haecht 579, 1030 Schaerbeek

Redaktion:

Friedhelm Keller, Alice Weber, Björn Marx, Annick Schinelli,
Deborah Vasbinder, Doris Spoden, Roger Rauw, Chiara Seca.
E-Mail: eupen@mc.be

Layout und grafische Gestaltung:

CITO Communication GmbH Eupen

info@cito.be | +32 476 59 51 32

Titelfoto: © Adobe Stock

Fotos: CKK / Adobe Stock / shutterstock / iStockphoto

Öffnungszeiten der CKK-Geschäftsstellen seit September

- 👉 **Eupen:** vormittags von 9 bis 12.30 Uhr
- 👉 **Kelmis:** montags von 14 bis 16.30 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12.30 Uhr
- 👉 **St. Vith:** dienstags, mittwochs, freitags von 9 bis 12.30 Uhr
- 👉 **Büllingen:** dienstags von 9 bis 12.30 Uhr

Achtung: veränderte Öffnungszeiten in den Allerheiligenferien

Am Dienstag, dem **1. November**, **Mittwoch**, dem **2. November**, und **Freitag**, dem **11. November**, sind alle unsere Dienste und Geschäftsstellen **geschlossen**.

Die Geschäftsstellen in **Kelmis und Büllingen** sind von Montag, dem 31. Oktober, bis Freitag, den 4. November, nur nach **Terminvereinbarung** zugänglich.

Unser aktuelles Kontaktangebot, sowie die Öffnungszeiten können Sie jederzeit unter ckk-mc.be/kontakt einsehen.

Terminvereinbarung:

Kundendienst: telefonisch 087 32 43 33,
E-Mail: eupen@mc.be

Auch gerne nachmittags!

Montags: 8:30 bis 12:30 und 13:30 bis 16:30 Uhr
Dienstags: 8:30 bis 12:30 Uhr
Mittwochs: 8:30 bis 12:30 und 13:30 bis 16:30 Uhr
Donnerstags: 8:30 bis 12:30 und 13:30 bis 16:30 Uhr
Freitags: 8:30 bis 12:30 und 13:30 bis 16:00

Sozialdienst (Sprechstunden)

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



Ferienaufenthalte und Ferienkurse: 100 € pro Kind!

Wir passen unsere Leistungen an! Der Kostenzuschuss für Ferienaufenthalte und Ferienkurse wird von 60 € auf 100 €* pro Kind erhöht. Dieses Jahr erhalten Sie zusätzliche 40€ für Ferienaktivitäten, die zwischen September und Dezember 2022 stattfinden. Ab 2023 erhalten Sie bis zu 100 €* für alle Schulferien.

* Vorbehaltlich der Genehmigung des Kontrollamtes der Krankenkassen (KAK)

Information zum Thema Patientenverfügung „Meine Lebenswünsche“

Hilfe zum Nachdenken über das Lebensende

Nächster Termin: 9. November 2022, 18.00 Uhr im PRT,
Aachener Straße 6 B, 4700 Eupen

Die Teilnahme ist kostenlos. Veranstalter sind die CKK und der Patientenrat & Treff mit Unterstützung der DG. Infos und Anmeldung unter www.patientenrat.be oder telefonisch unter der Nummer **087 55 22 88**.

Terminvereinbarung:

- 👉 **Sozialdienst:** telefonisch 087 30 51 16,
E-Mail: sozialdienst@mc.be
- 👉 **Pensionsdienst:** telefonisch 087 30 51 27,
E-Mail: pension.verviers@mc.be

Pensionsberatung

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

Sozialdienst

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

Unsere Erreichbarkeit: ckk-mc.be/kontakt

☎ 087 32 43 33 | ✉ eupen@mc.be | 🖥 ckk-mc.be/video-chat | 📘 [facebook/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Wir sind für Sie da!

Du bist es mir wert

Seminarreihe zur Wertschätzenden Kommunikation in der neuen Normalität

KOSTENLOS!

Bereits im Jahr 2019 fand die Seminarreihe „Du bist es mir wert“ - damals zur Wertschätzenden Kommunikation am Arbeitsplatz im nichtkommerziellen Sektor - großen Anklang innerhalb der Zielgruppe. Das Angebot zur Entschleunigung und Entlastung der zwischenmenschlichen Kommunikation anhand verbaler Techniken traf den Nerv der Zeit - so dachten damals die verantwortlichen Organisatoren bei der Christlichen Krankenkasse (CKK) in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern und mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

Dass der Bedarf an bewusst empathischer Kommunikation derart rapide und massiv zunehmen würde, war zu diesem Zeitpunkt nur schwer absehbar. Heute - vor dem Hintergrund kollektiver Belastungen einer neuen Normalität, in der die Gesundheitskrise, der Ukraine-Konflikt oder der Klimawandel allgegenwärtig und wir als Individuen zunehmend dem gesellschaftlichen und technologischen Fortschritt ausgesetzt sind - ist das Bewusstsein dafür, wie wichtig die Wertschätzende Kommunikation als Instrument der mentalen Gesundheitsprävention ist, noch einmal gestiegen. Sie beugt Streit, Stress, Konflikten oder auch Bore- und Burnout vor und ist daher ein wichtiges Instrument zur Steigerung der Belastungsfähigkeit in dieser „neuen Normalität“.

Daher fiel die Entscheidung leicht, das Konzept „Du bist es mir wert“ wieder aufzugreifen und diesmal als Jahresprojekt 2023 auf gleich fünf Zielgruppen auszurichten: Familien, Mitarbeiter des Gesundheitswesens, Berufstätige, Ehrenamtler und Menschen in Partnerschaft. Mit diesem Angebot möchten die Christliche Krankenkasse und die Deutschsprachige Gemeinschaft einen Großteil der Bevölkerung anhand unterschiedlicher Betrachtungswinkel an die Wertschätzende Kommunikation

heranführen und so für einen achtsamen und respektvollen Umgang sensibilisieren. Denn Vorsorge ist besser als Nachsorge - das gilt in besonderem und steigendem Maße auch für den Bereich des mentalen Wohlbefindens.

Die Seminare sind praxisorientiert und beinhalten theoretische Inputreferate; Einzel-, Zweier- oder Kleingruppenübungen sowie den Austausch innerhalb der Gesamtgruppe. Bei Bedarf können Beispiele und Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Rahmen des Seminars bearbeitet werden. Die Referentinnen Sonja Nowakowski aus Köln und Tanja Bunzel aus Bonn sind erfahrene Fachkräfte auf dem Gebiet der Wertschätzenden Kommunikation und arbeiten mit Freude und Kompetenz.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

▶ Das erwartet Sie:

Bei den Seminaren zur Wertschätzenden Kommunikation in der neuen Normalität lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (s. die unterschiedlichen Zielgruppen in der Übersicht) Grundlagen und weiterführende Kenntnisse der Wertschätzenden Kommunikation kennen und anzuwenden.

Denn ob innerhalb der Familie, in einer Beziehung, im Beruf oder bei der Ausübung eines Ehrenamtes: Immer wieder entstehen konfliktreiche Situationen, in denen es schwerfällt, gelassen zu bleiben und klare, respektvolle Worte zu finden. Stress, Zeitdruck oder Missverständnisse tragen zu Streit mit und innerhalb des eigenen Umfeldes bei. Hilf- und Sprachlosigkeit, Schuldgefühle oder Ärger resultieren in verletzenden Äußerungen.

© Adobe Stock



Anhand der Seminare lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eingefahrene Erziehungsmuster zu überwinden - dadurch treten zunehmend Leichtigkeit und vertraute Verbindung wieder in den Vordergrund.

Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation,
- trennende und verbindende Kommunikation,
- 4-Schritte-Modell - die Schlüsselunterscheidungen,
- 4-Ohren-Modell - wie empfangen Sie eine Botschaft?,
- Selbstempathie und Empathie;

... und was Sie dadurch lernen:

- sich besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein,
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern,
- mit Empathie ihrem Gegenüber zu begegnen,
- Ihre Zuhörkompetenz zu stärken,
- umsetzbare Konfliktlösungen zu ermöglichen, die den Bedürfnissen aller Rechnung tragen.

Was? Wer? Wann? Wo?

Die unterschiedlichen Module in der Übersicht, die Teilnahme ist kostenlos:

„Verstehen heißt nicht, einverstanden zu sein“ Wertschätzende Kommunikation in der Familie				
Eltern, Großeltern, erwachsene Kinder, Bezugspersonen	18. & 25.01.2023 01., 08. & 15.02.2023	17:30 - 21:00 Uhr (inklusive Pause)	Online	Anmeldung bis 03.01.2023
„Worte können heilen oder krank machen“ Wertschätzende Kommunikation im Gesundheitswesen				
Pflegekräfte und Mediziner	07., 14. & 21.03.2023	09:00 - 11:30 Uhr & 19:00 - 21:30 Uhr	Online	Anmeldung bis 20.02.2023
„„Unausgesprochenes lähmt - Ausgesprochenes beflügelt“ – die Frage ist das Wie!“ Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz				
Berufstätige (Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat)	18. & 19.03.2023	09:00 - 17:00 Uhr	Eupen	Anmeldung bis 03.03.2023
„Worte können Fenstern oder Mauern sein“ Wertschätzende Kommunikation im Ehrenamt				
Ehrenamtler	16. & 17.09.2023	09:00 - 17:00 Uhr	Eupen	Anmeldung bis 01.09.2023
„„Streit ist auch keine Lösung“ oder „Zurück zum Glück““ Wertschätzende Kommunikation in der Beziehung				
Menschen in Beziehungen	04. & 05.11.2023	09:00 - 17:00 Uhr	Bütgenbach	Anmeldung bis 20.10.2023

Anmeldung & Infos

Anmeldung ab dem 15. November via E-Mail oder online unter:



gesundheitsinfo-ckk@mc.be



ckk-mc.be/semnar-anmeldung

Wenn essen krank macht

Mangelernährung mit zunehmendem Alter fast die Norm

Die große Mehrheit der Senioren ist von Mangelernährung betroffen. Dieses keineswegs harmlose Phänomen geht nicht nur mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen einher, sondern führt auch zu einer erheblichen Schwächung der Betroffenen. Trotzdem ist Mangelernährung keine Zwangsläufigkeit.

Der 82-jährige René, der immer ein guter Esser war, hat es sich abgewöhnt, am Tisch einen Nachschlag zu nehmen... wenn er es überhaupt noch schafft, seinen Teller zu leeren. Die 79-jährige Chantal isst kaum noch Fleisch. Sofia bewegt sich seit ihrer Hüftoperation kaum noch aus dem Haus; ihr Arzt ist besorgt über den Muskelschwund, den diese sitzende Lebensweise mit sich bringt ... Was haben diese drei Senioren gemeinsam? Sie sind alle drei unterernährt. „Mangelernährung kann als Kalorien- und/oder Proteinmangel definiert werden, der zu einem Verlust an Muskelmasse und/oder zu Vitamin- und Mineralstoffmangel führt“, erklärt Dr. Véronique Latteur, Geriaterin am Grand Hôpital de Charleroi. „Diese Diagnose ist sehr komplex, denn es geht um mehr als Magerkeit. Auch fettleibige Menschen können unterernährt sein, weil nicht nur die Menge der aufgenommenen Kalorien zählen, sondern auch die Qualität der Nährstoffzufuhr. Weniger als das Gewicht als solches sollte die Entwicklung, die Veränderung des Gewichts - selbst wenn sie allmählich und über mehrere Jahre hinweg erfolgt - die Alarmglocken schrillen lassen.“

▶ Ein heimtückisches Übel... das aber weit verbreitet ist!

Unterernährung ist alles andere als harmlos. Sie zieht eine ganze Kette von Stoffwechselfolgen nach sich, die sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken: höhere Infektionsanfälligkeit, langsamere Wundheilung, längere Genesungszeiten, erhöhtes Sturzrisiko (und damit verbundener Verlust der Eigenständigkeit), depressive Verstimmungen usw. Studien zeigen, dass unterernährte Menschen letztlich früher sterben als andere.



© Adobe Stock

Je älter man wird, desto häufiger kommt es zu Unterernährung: „Über alle Altersgruppen hinweg sind 5% der Allgemeinbevölkerung unterernährt“, fährt Dr. Latteur fort. „In Krankenhäusern liegt die Quote bei 30% ⁽¹⁾. In Alten- und Pflegeheimen sind 60-80% der Bewohner betroffen. In geriatrischen Abteilungen ist es fast die Norm: 80-90% unserer Patienten sind unterernährt. Ich halte es für wichtig, Unterernährung als eigenständige Krankheit zu betrachten, da sie dann in einem medizinischen Rahmen behandelt werden kann. Dies ist umso wichtiger, da sie nicht nur häufig auftritt, sondern auch die Krankheit ist, die am stärksten mit allen anderen Krankheiten einhergeht.“

▶ Wenn das Essen nicht mehr schmeckt

Tatsächlich wird eine Vielzahl von Krankheiten mit Unterernährung in Verbindung gebracht: „Krebs, Infektionen oder eine Schilddrüsenüberfunktion sind dafür bekannt, dass sie den Stoffwechsel beschleunigen. Um den erhöhten Energiebedarf zu decken, greift der Körper dann in erster Linie auf die Muskelmasse zurück ⁽²⁾.“

Es gibt auch körperliche Phänomene, die für das Altern typisch sind. Die sensorischen Beeinträchtigungen zum Beispiel: „Mit zunehmendem Alter verändern sich bestimmte Geschmäcker, man schmeckt weniger. Es kommt auch zu einem Verlust der Sinnesreflexe: Appetit und Durst stehen nicht mehr im Verhältnis zum tatsächlichen Bedürfnis zu essen und zu trinken - ein Phänomen, das durch Demenz noch verstärkt wird. Viele ältere Menschen leiden auch unter Schluckbeschwerden, chronischer Verstopfung oder Zahn- und Zahnfleischproblemen. All diese ‚kleinen Sorgen‘ beeinträchtigen die Freude am Essen und führen zu einer geringeren Nahrungsaufnahme“.

Bewegungsmangel begünstigt auch eine Unterernährung. Zur Erinnerung: Körperliche Betätigung baut Muskelmasse auf und hilft, diese zu erhalten. Viele ältere Menschen bewegen sich jedoch aufgrund von Gesundheitsproblemen, erzwungener Immobilität (z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt) oder weil sie sich (schneller) müde fühlen, nicht oder nicht mehr ausreichend. Dadurch schwinden die Muskeln, was ihre Gebrechlichkeit noch weiter erhöht. Ein Teufelskreis!

Neben diesen körperlichen Ursachen gibt es eine Reihe von äußeren Faktoren, die die Nahrungsaufnahme von Senioren verringern können: schlechtes Essen in einigen Seniorenresidenzen; Enkelkinder, die ihren Großeltern veganes Essen (ohne tierisches Eiweiß) mitbringen, weil sie glauben, das Richtige zu tun; finanzielle Schwierigkeiten, die dazu führen, dass Senioren keine eiweißhaltigen Produkte (Fleisch, Fisch, Käse usw.) kaufen oder Hackfleisch (das wenig Eiweiß und viel Fett enthält) bevorzugen; Desinteresse am Kochen nach einer Trennung oder nach dem Verlust des Partners usw.

▶ Wenn der Hund dicker wird...

Der einfachste Weg, eine Unterernährung festzustellen, ist natürlich eine gelegentliche Gewichtskontrolle: „Hausärzte wiegen Kinder viel und Teenager noch ein wenig, aber Erwachsene selten“,

© Adobe Stock



bedauert Dr. Latteur. „Außerdem hat nicht jeder eine Personenwaage zu Hause, obwohl sie eine sinnvolle Investition ist. Die meisten chronisch Kranken (Diabetiker, Niereninsuffizienz usw.) wissen, dass das Gewicht und seine Schwankungen gute Indikatoren für die Gesundheit sind.“

Wenn die Person selbst nicht weiß, dass sie unterernährt ist, gibt es einige Anzeichen, die das Umfeld warnen sollten: „An erster Stelle steht jede Änderung der Essgewohnheiten“, sagt Dr. Latteur. „Mehr Reste auf dem Teller, weniger Fleisch auf dem Speiseplan, Verzicht auf Lebensmittel, die früher sehr beliebt waren (z.B. weil sie zu schwer zu kauen sind) usw.“

Angehörige können auch (unauffällig) einen Blick in den Kühlschrank und die Schränke werfen, um zu sehen, ob sie leer sind. Sie können auch körperliche Veränderungen feststellen: Die Kleidung flattert, der Gürtel ist anders geschnallt, das Gesicht ist ausgemergelt usw. „Ein weiterer Hinweis ist, wenn der Hund oder die Katze zunimmt. Das kann bedeuten, dass Herrchen oder Frauchen ihm mehr Essensreste geben bzw. dass der Hund weniger ausgeführt wird, was auf eine geringere körperliche Aktivität hindeutet.“

Butter bei die Fische

Im Zweifelsfall sollte man mit einer medizinischen Fachkraft (Hausarzt, häusliche Pflegerin usw.) sprechen, um die Person zu wiegen und zu untersuchen, damit die Unterernährung bestätigt und gegebenenfalls behandelt werden kann. „Nach dem Atmen sind Essen und Trinken unsere ersten Lebensbedürfnisse“, erinnert die Geriaterin. „Bei der Geburt, nach dem Urschrei, ist das erste, was wir tun, zu saugen und Nahrung aufzunehmen. Es ist seltsam, dass etwas so Natürliches medizinisch behandelt werden muss, aber es ist notwendig. Viele hochspezialisierte Ärzte übersehen jedoch Fälle von Unterernährung oder nehmen sie nicht ernst genug. Vor kurzem wurde ich an das Bett einer 78-jährigen Patientin gerufen, die zu stark unterernährt war, als dass wir etwas hätten tun können. Ich war

wütend: Niemand hatte sich darum gekümmert, dass sie in anderthalb Jahren 17 kg abgenommen hatte! Und jetzt wog sie nur noch 29 kg ...“

Damit es gar nicht erst zu solchen Extremen kommt, ist es wichtig, dass die Unterernährung schnell behandelt wird. Zunächst sollten mögliche körperliche Ursachen ermittelt und wenn möglich behoben werden, z.B. durch eine Behandlung oder Diät gegen Verstopfung, Zahnbehandlungen, Logopädie bei Schluckstörungen usw. Außerdem sollte die Nahrungszufuhr erhöht werden. „Es ist nicht immer notwendig, sofort zu Mitteln der Nahrungsergänzung oder gar künstlicher Ernährung zu greifen - auch wenn dies ab einem bestimmten Stadium notwendig ist“, erklärt Dr. Latteur. „In der Anfangsphase kann man die Mahlzeiten durchaus mit ‚Hausmitteln‘ aufbessern. Zum Beispiel, indem man Butter und Sahne hinzufügt und mehr proteinreiche Produkte isst: Fleisch natürlich, aber auch Eier, Milchprodukte usw.“

Studien haben gezeigt, dass man einer Mangelernährung am besten begegnen kann, indem man die Nahrungsaufnahme beeinflusst und sich gleichzeitig mehr bewegt. „Es ist nie zu spät“, sagt die Geriaterin. „Bis zum Alter von 100 Jahren kann man seine Muskelmasse verbessern. Dazu reicht es nicht aus, einfach nur zu gehen, sondern man muss seine Muskeln durch Widerstandsübungen trainieren: Gewichte heben, Treppen steigen, Rad fahren oder bergauf gehen usw.“. Kurzum: Gut essen und sich viel bewegen ist der Schlüssel zu einem langen Leben!

Candice Leblanc

⁽¹⁾ Ein Krankenhausaufenthalt ist ein auslösender oder verstärkender Faktor für Unterernährung. Aus diesem Grund führen immer mehr belgische Krankenhäuser ein systematisches Screening auf das Risiko einer Unterernährung durch.

⁽²⁾ Das ist übrigens das gleiche Problem wie bei den meisten Diäten: Die Menschen verlieren oft „gutes Gewicht“, d.h. Muskelmasse. Unsere Muskeln aber halten uns gesund ...

Ein schöner Rücken kann auch drücken

Zum Thema chronische Schmerzen

Eine Lumbalgie ist ein Schmerz, der von den unteren Rippen bis zum Gesäß reicht und manchmal bis in die Beine ausstrahlen kann. Er kann plötzlich oder allmählich auftreten. Die Schmerzen können stark oder stechend sein. Tipps, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder sie loswerden können.

Die genaue Ursache für Rückenschmerzen ist oft schwer oder gar nicht zu finden. In der Regel hängen die Beschwerden mit einer Überlastung des Rückens zusammen, weil die gleiche Bewegung oder Haltung wiederholt oder zu lange beibehalten wird. Sie können aber auch durch eine falsche Bewegung oder durch Übergewicht entstehen. Oder sie können umgekehrt durch eine Unterforderung des Rückens entstehen, weil die Muskeln geschwächt sind, weil man häufig sitzt, sich zu wenig bewegt oder Sport treibt.

Lumbalgien werden selten durch eine Krankheit, Verletzung oder Anomalie des Rückens verursacht. Bei einem gewöhnlichen Kreuzschmerz werden die Strukturen des Rückens nicht geschädigt und es besteht keine Gefahr einer dauerhaften Verletzung.

Die Symptome verschwinden in der Regel spontan, es besteht also kein Grund zur Sorge.

Bettruhe ist nicht erforderlich. Langes Liegen ist nutzlos und sogar kontraproduktiv: Es schwächt die Muskeln und führt zu einem steifen Rücken. Auch Arzneimittel sind in den meisten Fällen überflüssig.

Gehen Sie zum Hausarzt, wenn Sie zusätzlich zu den Rückenschmerzen auch noch ausstrahlende Schmerzen haben. Bei Kraftverlust, Gefühlsstörungen, erektiler Dysfunktion, Harnwegsproblemen, Inkontinenz oder wenn Sie eine Woche lang unter starken Schmerzen leiden, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen.

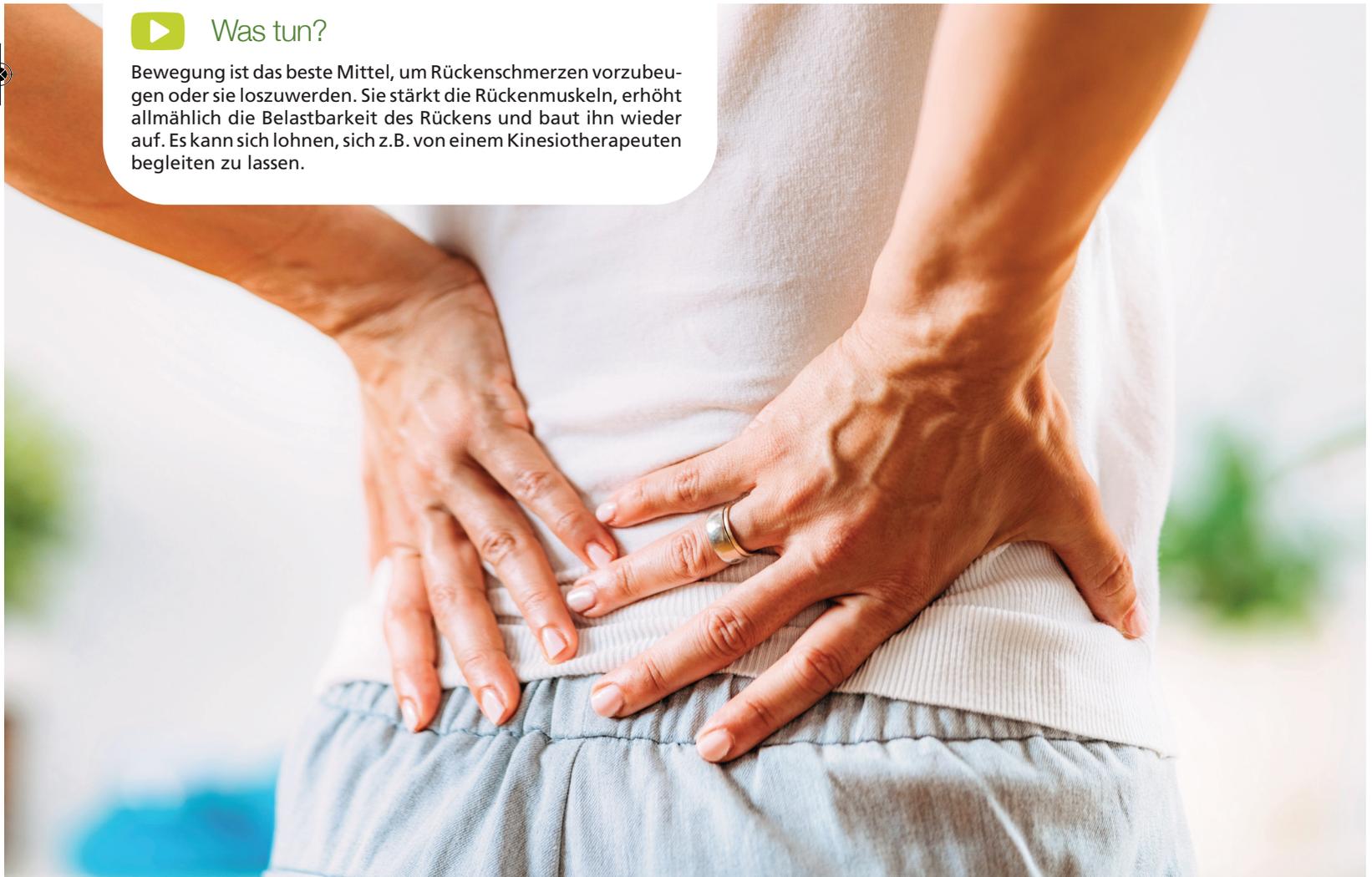
Bildgebende Verfahren (Röntgen, CT, Kernspin, ...) sind bei Kreuzschmerzen oft nicht unbedingt erforderlich.

Quelle: Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV)

Lesen Sie zu diesem Thema auch unsere Anzeige auf der Seite 15 – Wie die CKK Ihnen helfen kann

Was tun?

Bewegung ist das beste Mittel, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie loszuwerden. Sie stärkt die Rückenmuskeln, erhöht allmählich die Belastbarkeit des Rückens und baut ihn wieder auf. Es kann sich lohnen, sich z.B. von einem Kinesiotherapeuten begleiten zu lassen.



© Adobe Stock

Am 14. November ist Welt Diabetesstag

Was die Krankenkassen für die Betroffenen tun

Die gesetzliche Krankenkasse unterstützt Patienten, die an Diabetes leiden, durch die kostenlose Abgabe von Insulin und oralen Antidiabetika, oder der Erstattung eines Teils der Kosten für normale Spritzen. Zusätzlich gibt es andere Maßnahmen, die Diabetes-Patienten beim täglichen Umgang mit der Krankheit helfen.

▶ Betreuung von Patienten mit Typ-2-Diabetes

Der Hausarzt begleitet und betreut den Patienten und hält die Versorgung in der allgemeinen medizinischen Akte (AMA) fest. Zusätzlich zu der persönlichen Betreuung durch den Hausarzt besteht Anspruch auf:

- 2 Beratungen von 30 Minuten pro Jahr bei einem zugelassenen Ernährungsberater,
- 2 Besuche von 45 Minuten pro Jahr bei einem zugelassenen Fußpfleger, sofern der Patient zur Risikogruppe gehört.

Der Patient muss keinen Antrag bei der Krankenkasse einreichen. Der Hausarzt, der die AMA führt, rechnet einmal pro Kalenderjahr die Leistungsnummer 102852 ab.

▶ Optimale Betreuung durch den Versorgungsverlauf

Der Versorgungsverlauf ist ein Vertrag zwischen dem Patienten, der an einer chronischen Krankheit leidet, seinem Hausarzt und dem Facharzt, der seine Behandlung überwacht. Er umfasst eine Überwachung und Betreuung der Behandlung sowie spezifische Kostenerstattungen. Der Versorgungsverlauf bietet mehrere Vorteile:

- Die Behandlung der Krankheit wird genau auf den Patienten abgestimmt.
- Der Patient entwickelt ein Wissen über die Krankheit und bleibt in die Behandlung eingebunden.
- Der Patient erhält alle Informationen über die Behandlung der Krankheit (z.B. Ernährungsberatung, Fußpflege, usw.).
- Der Patient kann je nach Erkrankung spezielle Hilfsmittel erhalten (z.B. Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten auf ärztliche Verordnung).
- Die Beratungen beim Hausarzt und beim Facharzt werden von der Krankenkasse vollständig zurückerstattet.

Der Hausarzt kann beurteilen, ob der Versorgungsverlauf für den Diabetes-Patienten zugänglich ist.

Um den Versorgungsverlauf einzuleiten, unterschreibt der Patient einen Vertrag, der von dem Hausarzt in Absprache mit den Patienten und dem Facharzt aufgesetzt wird. Die Kopie des Vertrags wird an den Vertrauensarzt der Krankenkasse geschickt, der den Patienten anschließend über das Datum, an dem der Versorgungsverlauf beginnt, informiert.

Der Versorgungsverlauf verpflichtet den Patienten mindestens zweimal pro Jahr den Hausarzt aufzusuchen, mindestens einmal pro Jahr den Facharzt aufzusuchen und eine allgemeine medizinische Akte vom Hausarzt führen zu lassen.

Weitere Infos unter:



ckk-mc.be/versorgungsverlauf



© Adobe Stock

Diabetes-Selbstüberwachung zu Hause

Bestimmte Patienten können die Diabeteseinstellung zu Hause überwachen, kostenlos Hilfsmittel nutzen und Betreuung durch ein vom Landesinstitut für Kranken- und Invalideversicherung (LIKIV) zugelassenes Zentrum erhalten.

Die Kostenerstattung umfasst:

- Die Schulung und kontinuierliche Anleitung zur Durchführung der Behandlung: Messungen, Handhabung des Geräts, Hygiene- und Ernährungstipps, Verwaltung der Blutzuckerwerte.
- Qualitativ hochwertige Hilfsmittel zur Selbstkontrolle (Blutzuckermessgerät und Zubehör, einschließlich Kontrollpflaster), das die Bestimmung des Blutzuckerspiegels und die bestmögliche Anpassung der Behandlung (Insulindosen) ermöglicht.
- Soziale und emotionale Begleitung des Patienten, spezielle Informationen für die Schule, wenn der Patient ein Kind ist.

Wie ist der Antrag einzureichen?

Der Hausarzt stellt seine Diagnose und überweist den Patienten an einen Facharzt in einem vom LIKIV anerkannten Zentrum. Anschließend schickt der Facharzt einen Antrag an den Vertrauensarzt der Krankenkasse, der den Arzt des Zentrums und den Patienten informiert ob er die finanzielle Unterstützung für die Selbstüberwachung gewährleistet oder nicht.

Mehr erfahren?

Lesen Sie unsere Informationen, Erfahrungsberichte, Kontaktdaten von Patientenorganisationen,... unter:



ckk-mc.be/chronische-krankheit

Vereinbaren Sie einen Termin mit dem Sozialdienst der CKK in Ihrer Region unter: **087 30 51 16**

Die maximale Gesundheitsrechnung

Gesetzliche Deckelung der Gesundheitskosten

Die maximale Gesundheitsrechnung (MAGER) ist eine Härteregelung, die die Gesundheitsausgaben von Haushalten, Kindern, chronisch Kranken und Menschen mit niedrigem Einkommen begrenzt.

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt einen Großteil der medizinischen Kosten. Allerdings müssen die Patienten in der Regel einen persönlichen Kostenanteil selbst tragen. Dieser wird als gesetzlicher Eigenanteil (GEA) bezeichnet. Die Krankenkasse führt für jeden Versicherten einen Zähler mit allen von ihm gezahlten gesetzlichen Eigenanteilen (GEA). Wenn im Laufe des Jahres die GEA einen bestimmten Betrag übersteigen (der von der Situation des Einzelnen abhängt, wie Sie weiter unten lesen werden), erstattet die Krankenkasse alle späteren GEA in voller Höhe (siehe Kasten).

Wie hoch ist die Obergrenze für die gesetzlichen Eigenanteile?

Das hängt von Ihrer Situation ab. Es gibt nämlich verschiedene Arten von maximalen Gesundheitsrechnungen (MAGER).

Die Einkommens-MAGER

Diese gilt für alle Versicherten. Die Schwellenwerte hängen vom steuerpflichtigen Nettoeinkommen des Haushalts ab.

Die Einkommens-MAGER 2022	
Steuerpflichtiges Nettoeinkommen des Haushalts	Obergrenze des zu zahlenden gesetzlichen Eigenanteils
von 0 bis 11.120 €	250 €
von 11.120,01 bis 19.894,05 €	506,79 €
von 19.894,06 bis 30.583,38 €	732,03 €
von 30.583,39 bis 41.272,75 €	1.126,20 €
von 41.272,76 bis 51.516,72 €	1.576,68 €
ab 51.516,73 €	2.027,16 €

Die Sozial-MAGER

Für bestimmte soziale Kategorien, wie zum Beispiel die Leistungsberechtigten, die Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE) haben, gilt ein fester Schwellenwert von 506,79 Euro (Stand 2022), der nicht vom Einkommen abhängt.

Die MAGER für chronisch Kranke

Chronisch Kranke sind besser vor hohen Gesundheitskosten geschützt. Unabhängig davon, ob in ihrem Fall die Einkommens-MAGER oder die Sozial-MAGER zur Anwendung kommt, liegt der Schwellenwert der gezahlten gesetzlichen Eigenanteile um 112,62 Euro niedriger (Stand 2022).

Die MAGER für unter 19-Jährige

Diese Art von MAGER bietet einen besonderen Schutz für Kinder. Der Höchstbetrag ist ein Festbetrag und hängt nicht vom Einkommen des Haushalts ab. Er beläuft sich auf 732,03 Euro (Stand 2022).

Wie gewährt die Krankenkasse die Mager?

Um zu ermitteln, auf welche Art der MAGER Sie Anspruch haben, prüft die Krankenkasse folgende Sachverhalte:

Die **Zusammensetzung Ihres Haushalts** am 1. Januar des betreffenden Jahres. Tatsächlich bilden alle Personen, die an derselben Adresse wohnen, einen Haushalt für die Berechnung der MAGER-Schwellenwerte, mit Ausnahme von Kindern unter 19 Jahren, da für sie eine spezielle Obergrenze gilt. Es gibt zwei weitere Ausnahmen von dieser Regel, die den Begriff des Haushalts definiert:

■ **Pflegebedürftige Personen** können unter bestimmten Bedingungen als eigener Haushalt betrachtet werden. Dies kann für chronisch Kranke, Menschen mit Behinderungen oder andere pflegebedürftige Personen, die in einem Haushalt mit hohem Einkommen leben, wichtig sein.

■ **Leistungsberechtigte, die Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE) haben** und deren Mitversicherte, gelten als eigener Haushalt, für den die Sozial-MAGER zur Anwendung kommt.

Die **Ihr steuerpflichtiges Nettoeinkommen** und das Ihres Haushalts. Dabei wird das Einkommen berücksichtigt, das zwei Jahre zuvor auf der Steuererklärung angegeben wurde. Wenn das Haushaltseinkommen seit dem Bezugsjahr drastisch gesunken ist, kann bei der Krankenkasse eine Überprüfung der Einkommenskategorie beantragt werden.

Die **Sozialer Härtefall innerhalb des Haushalts**. Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass dieser Fall auf praktisch alle Personen, die Anspruch auf die EKE haben, zutrifft, sodass diese Anspruch auf die Sozial-MAGER haben ⁽¹⁾.

Hinweis: Wenn der „Inhabercode“ auf Ihrem Krankenkassenaufkleber mit 1 endet, haben Sie Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung und damit auch die Sozial-MAGER.

Die **Ihre wiederkehrenden Gesundheitsausgaben**. Der Schwellenwert Ihrer gesetzlichen Eigenanteile wird in zwei Fällen um 112,62 Euro (Stand 2022) gesenkt:

■ Ein Angehöriger Ihres Haushalts hat im Jahr 2021 mindestens 487,08 Euro und im Jahr 2020 mindestens 477,54 Euro an gesetzlichen Eigenanteilen gezahlt.

■ Sie haben den Status eines chronisch Kranken. ⁽²⁾

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne jeder CCK-Kundenberater. Besuchen Sie auch unsere Website:



cck-mc.be/mager

(1) Es gibt einige Ausnahmen. Beispielsweise hat eine Person, die Anspruch auf die erhöhte Kostenerstattung auf der Grundlage einer Integrationsbeihilfe für Menschen mit Behinderung hat und deren Partner ein Einkommen hat, keinen Anspruch auf die Sozial-MAGER.

(2) Dieser Status wird von der Krankenkasse unter bestimmten Bedingungen automatisch gewährt: Sie müssen den Pauschalbetrag für chronisch Kranke erhalten, an einer seltenen Krankheit (Orphan Disease) leiden oder in den beiden vorangegangenen Jahren persönliche Gesundheitsausgaben in Höhe von mindestens 337,69 Euro pro Quartal gehabt haben.



© Adobe Stock

Wie und wann erhalten Sie die im Rahmen der MAGER vorgesehenen Leistungen?

Die meisten Gesundheitskosten kommen für die MAGER-Regelung in Betracht. Ihre Krankenkasse kann Ihnen weitere Informationen zu Ihrer persönlichen Akte geben.

Sobald die für das jeweilige Jahr geltenden Schwellenwerte überschritten sind, werden alle weiteren gesetzlichen Eigenanteile Ihnen automatisch jeden Monat zurückerstattet. Sie müssen also nichts unternehmen. Bei der ersten Erstattung erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse eine Bescheinigung.

- ▶ Für Behandlungen durch einen Arzt, Zahnarzt, Kinesiotherapeuten, Krankenpfleger und andere Leistungserbringer werden im Rahmen der MAGER alle gesetzlichen Eigenanteile erstattet. Achtung: Wenn der Leistungserbringer nicht vertragsgebunden ist, müssen Sie die übertariflichen Zahlungen natürlich selbst tragen.
- ▶ In der Apotheke: Für Rezepturen und Medikamente, die von einem Arzt verschrieben wurden und von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet werden, müssen Sie nichts bezahlen. Nicht erstattungsfähige Arzneimittel tragen Sie weiterhin selbst.

- ▶ Bei einem Krankenhausaufenthalt (Tagesklinik oder gewöhnliche stationäre Behandlung) rechnet das Krankenhaus den Anteil der gesetzlichen Krankenversicherung direkt mit der Krankenkasse ab. Achtung: Im Einzelzimmer müssen Sie die Honorar- und Zimmerzuschläge weiterhin selbst tragen, es sei denn, Sie haben eine wahlfreie Krankenhausversicherung bei der CCK abgeschlossen (Hospi +, Hospi 100 und Hospi 200).

Der gesetzliche Eigenanteil

Das ist der Unterschied zwischen dem, was die Kasse übernimmt und dem amtlichen Tarif, d.h. dem Honorar, das der vertraglich gebundene Leistungserbringer einfordern darf.

Nun gibt es aber Leistungserbringer, die sich nicht an den Vertrag halten und demnach auch übertarifliche Honorare fordern. Wir sprechen hier von übertariflichen Forderungen oder Zuschlägen. Diese werden für die MAGER-Regelung nicht erfasst.

Auf Französisch ist die Rede von „Tickets modérateurs“ und auf Niederländisch „Remgeld“, also eine Zahlung, die zur „Zurückhaltung, Mäßigung“ bei der Inanspruchnahme von Leistungen führen soll. Auf Deutsch fehlt uns dieses Bild, deshalb „gesetzlicher Eigenanteil“, weil hier betont werden soll, dass der Gesetzgeber dies so vorschreibt.

Rhetorika 2023 – Abiturienten haben das Wort!

Rednerwettbewerb „Rhetorika“ auch im kommenden Jahr mit Ocarina Ostbelgien

Ihr macht gerade Abitur? Ihr besucht eine Schule der DG? Dann könnt ihr mitmachen. Natürlich erwarten wir auch Motivation, frische Ideen und Neugier. Ob ihr technisch oder künstlerisch begabt seid, ob ihr sprachgewandt oder eher der naturwissenschaftliche Typ seid – „Reden“, um voranzukommen, müsst ihr früher oder später alle einmal.

Richtige Worte öffnen Türen! In unserem Wettbewerb und in seinen begleitenden Seminaren sollt ihr den „Ernstfall Berufsleben“ proben. Auf dass ihr durch Sprache Ziele erreicht, Kontakte knüpft, begeistert, Prozesse in Bewegung setzt.

Zur Erinnerung: Nach der Anmeldung beginnt der eigentliche Wettbewerb mit dem Vorseminar. Dabei werden euch die Grundregeln der Redekunst beigebracht. Weiter geht es dann für alle mit dem Vorfinale. Dort haltet ihr eine kurze Rede vor einer Jury, die dann die 8 Finalisten bestimmt. Die 8 ausgewählten Kandidaten nehmen an einem zweitägigen Seminar teil, bei dem sie ihre rhetorischen Grundfähigkeiten vertiefen und nützliche Tipps und Tricks für eine gute Rede erhalten. Am 8. März 2023 findet die Generalprobe statt. Hier halten die Finalisten zum ersten Mal eine Rede vor einem ausgewählten Publikum, das ihnen im Anschluss ein Feedback gibt.

▶ Dann ist es soweit...

Der Höhepunkt des Wettbewerbs ist sicherlich der Finaltag. Tagsüber bereiten die Abiturienten die Rede vor, die sie abends vor dem Publikum und einer Fachjury halten. Im Anschluss kürt die Jury den 1. bis 3. Platz und die Zuhörer wählen den Publikumssieger.

▶ Hier die Termine:

- ▶ **Vorseminar:** 14. Januar 2023 in Eupen (Parlament der DG)
- ▶ **Vorfinale:** 28. Januar 2023 in Sankt Vith (Triangel)
- ▶ **Hauptseminar:** 11. und 12. Februar 2023 in Sankt Vith (Triangel) und Eupen (Pop-Up Eventlocation)
- ▶ **Generalprobe:** 8. März 2023 in Eupen (Parlament der DG)
- ▶ **Finale:** 11. März 2023 in der Pop-Up Eventlocation (Eupen)

Dabei sein ist alles: Meldet euch einfach über das Einschreibeformular auf unserer Website (www.rhetorika-dg.be) an.

Anmeldeschluss ist der 23. Dezember 2022.



© Adobe Stock

OCARINA
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 34

✉ eupen@ocarina.be

🌐 www.ocarina.be/de

📘 www.facebook.com/ocarina-eupen

Die Eiche VoG - Vorschau 2023

Vereinigung im Jahreswechsel

Das Jahr nähert sich in großen Schritten dem Ende. Bei der Eiche VoG laufen die Vorbereitungen für die nächsten 365 Tage auf Hochtouren. Schließlich erscheint Anfang Dezember schon das Programm 2023 und am 12. Dezember ist der Anmeldetag für die beliebten Erlebnisreisen. Die Tagestouren können schon vorher gebucht werden.

Nach drei unwahrscheinlich schwierigen Jahren befindet sich die Vereinigung in einem Prozess der Erneuerung. Neue Konzepte, neue Programmideen, neue Kurse. Und wir suchen auch neue Ehrenamtliche. Junge Menschen ab 50, die sich mit den Werten der Eiche identifizieren und mit uns gemeinsam Ideen verwirklichen möchten.

Wir haben noch so viel vor, und es gibt noch so viel zu tun, um die Menschen gerade jetzt in dieser sich stark verändernden Zeit zu begleiten und unterstützen. Genau dafür ist eine Bildungsorganisation da und genau darin sieht die Eiche ihren Sinn. Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich doch einfach im Eiche-Büro oder per E-Mail an info@die-eiche.be. Wir freuen uns auf dich!



© Shutterstock/FotoIia

GESUNDHEITSKURSE

Eupen	Mo 15:00	Hatha Yoga	Angelina	10 Wochen	90 Min.	84 €
Kelmis	Di 09:00	Wirbelsäulengymnastik	Isabelle	10 Wochen	60 Min.	60 €
Kelmis	Di 10:15	Funktionsgymnastik	Isabelle	10 Wochen	60 Min.	60 €
Kelmis	Di 14:00	Hatha Yoga	Angelina	10 Wochen	90 Min.	84 €
Eupen	Di 18:30	Aerobic	Janos	10 Wochen	60 Min.	60 €
Bütgenbach	Mi 08:30	Body Style	Natascha	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Mi 17:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	Sabine	10 Wochen	90 Min.	84 €
Eupen	Mi 19:00	Zumba Gold	Maryse	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Do 16:00	Seelensport	Valérie	10 Wochen	60 Min.	60 €
Bütgenbach	Fr 08:45	Pilates	Lisa	10 Wochen	60 Min.	60 €
Bütgenbach	Fr 09:45	Body Style	Lisa	10 Wochen	60 Min.	60 €
Eupen	Fr 17:00	HipHopFit	Larissa	10 Wochen	60 Min.	60 €
Bütgenbach	Fr 18:30	Hatha Yoga	Natascha	10 Wochen	75 Min.	84 €

DiGi-Kurse ab Januar

- ▶ Facebook für Einsteiger
- ▶ Facebook für Vereine und kleine Unternehmen
- ▶ Tablet für Einsteiger
- ▶ Videokonferenzen mit Teams
- ▶ Videokonferenzen mit Zoom
- ▶ WhatsApp für Einsteiger

Kurz notiert

- 30.11. Die Eiche VoG wird 30 Jahre
- 08.12. DiGi-Treff zum Tag des Weihnachtsbaums (18:30 Uhr)
- 12.12. Start der Reiseanmeldungen

Ab sofort erhältlich:

Gutscheine fürs Weihnachtsfest

Infos & Anmeldungen

i

Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31
✉ info@die-eiche.be
🌐 www.die-eiche.be

Freizeitkoordinatorin

Alteo DG mit neuem Angebot

Alteo, Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung startet in diesen Tagen mit einem neuen Angebot im Bereich Freizeitvermittlung. Zu diesem Zweck hat Alteo (VoG) auf Anregung und mit der Unterstützung der „Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben“ jetzt eine „Freizeitkoordinatorin“ eingestellt.

Wie kam es zur Schaffung dieses „neuen“ Berufs?

Dieses Berufsfeld „Freizeitkoordinator“ ist bisher eigentlich noch kein Begriff, weder in Ostbelgien, noch anderswo. Die „Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben“ ist im Grunde hier eine Vorreiterin, wenn es darum geht, Menschen mit einer Beeinträchtigung die Aufnahme einer Freizeitaktivität zu ermöglichen. Bisher geschah dies ganz informell über die „Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben“ (DSL). Da es immer eine konstante Nachfrage gibt, ist die DSL an Alteo VoG herangetreten, die ja in Ostbelgien bestens bekannt ist für ihre hervorragende Arbeit mit und für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Durch ihren inklusiven Anspruch arbeitet Alteo für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und wird durch zahlreiche ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützt.

Welches sind die Aufgaben der neu eingestellten Freizeitkoordinatorin?

Der Kern unserer Arbeit ist die Hilfe bei der Freizeitgestaltung für Menschen mit entsprechendem Unterstützungsbedarf. Die Freizeitkoordinatorin versucht, den Menschen, die sich an sie wenden, ihren Wunsch nach Freizeiterlebnissen zu organisieren und somit ihr Sozialleben aufzubauen.

Wer kann sich an die Freizeitkoordinatorin wenden?

Da dieser Dienst von der „Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben“ initiiert wurde, kann jeder zwischen 6 und 65 Jahren sich an die VoG Alteo wenden, wenn dieser bei der Dienststelle eingetragen ist.

Beantwortet werden individuelle Anfragen, wie zum Beispiel der Wunsch nach einer Freizeitbeschäftigung, z.B. Kinobesuch, Besuch einer Sportveranstaltung, Stadtbummel, Teilnahme an Ferienreisen usw.

Wie ist konkret vorzugehen?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder einen Freizeitwunsch haben, bei dem Sie Unterstützung brauchen, setzen Sie sich einfach mit unserer Mitarbeiterin Claudia Kalff in Verbindung. Gemeinsam klären wir dann Bedarf und die Möglichkeiten. Wir finden heraus, was Sie gerne tun würden, was Ihnen den Alltag (die Freizeit) angenehm macht. Wir suchen gemeinsam nach geeigneten Möglichkeiten, bis hin zur Kontaktaufnahme und Realisierung der Wunschaktivität. Wir begleiten das Vorhaben, wenn nötig, an und unterstützen Sie bei der Fortführung.



Seit Oktober 2022 arbeitet Claudia Kalff als „Freizeitkoordinatorin“ bei der VoG Alteo DG.

Angesprochen sind aber auch gleichzeitig Menschen, die Lust haben solche Aufgaben, bzw. Begleitungen ehrenamtlich zu übernehmen.

Und los geht's

An folgenden Tagen ist die neue Freizeitvermittlerin erreichbar:

montags 9-12 Uhr
dienstags 9-12Uhr
mittwochs 9-12Uhr
und donnerstags 9-12 Uhr

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG, Klosterstraße 29 in Eupen

☎ 087 59 61 36

✉ claudia.kalff@mc.be oder alteo-dg@mc.be



Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

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



Anlässlich der
Qualias-Rückentage
 erhalten Sie Gelegenheit, mit
 Fachleuten auszutauschen, die
 Ihnen helfen, Ihr Problem
 besser zu verstehen, damit Sie
 es auch besser anpacken
 können.

Vereinbaren Sie
 einen Termin für
 einen Rücken-
 Drucktest im Liegen.



Kostenlose Anmeldung
 über unseren QR-Code oder
www.lajourneedudos.be/qualias/



**VOM 13. OKTOBER BIS
 ZUM 18. NOVEMBER**

Entdecken Sie unsere
 zahlreichen Sonderangebote*
 zur Rückenschonung.

*siehe Bedingungen im Geschäft



LEISTUNGEN FÜR 0-18-JÄHRIGE



ZU 100% ERSTATTET

SO EINFACH
GEHT SPAREN!

Bis zum 18. Geburtstag kostet Sie die Behandlung Ihrer Kinder nicht **1€**, wenn eine allgemeine medizinische Akte für die ganze Familie beim Hausarzt besteht!

cck-mc.be/0-18-vorteile



CKK. Mitten im Leben.