

Rundum Familie

- Langeweile? Keine Chance!
- Mental Load: Die unsichtbare Last von Eltern
- Junge Menschen stärken – psychisches Wohlbefinden im Fokus
- Zwei Familien, ein Zuhause im Herzen
- Schulstart leicht gemacht!

Gewinnspiel

auf Seite 23



Rundum behandelt.

Wir unterstützen Sie!

Für Osteopathie, Chiropraktik und Akupunktur bei einem diplomierten Therapeuten sehen wir eine Erstattung in Höhe von **20 €** vor, bis zu **8 Sitzungen** jährlich pro Therapieform.



 **freie**
Zusätzliche Dienste

Impressum

Freie Krankenkasse

Unternehmensnummer: 0420.209.938

Mitglied der Herausgeber der periodischen Presse.

Die Vervielfältigung bzw. Veröffentlichung dieser Ausgabe, selbst auszugsweise, gestattet das Urheberrecht nur, wenn sie mit dem Herausgeber vereinbart wurde.

Mitglied von  

Verantwortlicher Herausgeber:

Daniel Pfeiffer
Hauptstraße 2, 4760 Büllingen
+32 (0)80 640 515

Redaktion: Freie Krankenkasse

Kontakt: magazin@freie.be

Layout: Indigo

Fotos: Shutterstock, Adobe Stock

Druck: Roularta

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in unseren Veröffentlichungen größtenteils das generische Maskulinum, welches geschlechtsneutral und nicht wertend zu verstehen ist.

Freie Krankenkasse, Versicherungsvertreter (Nr. AfK 5004c) für MLOZ Insurance, die VaG des Landesbundes der Freien Krankenkassen, anerkannt unter der Nr. AfK 750/01 für die Zweige 2 und 18 (RJP Brüssel, 0422.189.629). Das vorvertragliche Informationsblatt, das IPID sowie die AGB aller Produkte können Sie einsehen unter www.freie.be/rechtliche-informationen/. Die Produkte unterliegen der belgischen Gesetzgebung. Der Versicherungsvertrag wird auf Lebenszeit geschlossen. Weitere Informationen über den Abschluss des Versicherungsvertrags erhalten Sie in unseren Kontaktstellen. Beschwerden können gerichtet werden an info@freie.be oder an den Beschwerdemanager von MLOZ Insurance (complaints@mloz.be) oder an den Ombudsmann der Versicherungen (info@ombudsman-insurance.be).

Vorwort

Familienzeit ist Gesundheitszeit

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die Tage länger werden, die Sonne uns wärmt und die Schulferien näher rücken, beginnt für viele Familien die schönste Zeit des Jahres: die Urlaubszeit. Es ist die Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen, gemeinsam Neues zu entdecken und vor allem – Zeit miteinander zu verbringen.

Gerade für Kinder ist diese Zeit von unschätzbarem Wert. Sie brauchen nicht nur Erholung, sondern auch Nähe, Abenteuer und das Gefühl, Teil eines liebevollen Miteinanders zu sein. Studien zeigen immer wieder, wie wichtig gemeinsame Familienerlebnisse für die seelische und körperliche Gesundheit von Kindern sind. Und auch Eltern profitieren: Wer bewusst abschaltet, kann neue Kraft schöpfen – für sich selbst und für das Familienleben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns u.a. der Frage, wie Familien die Ferienzeit gesund, entspannt und mit Freude gestalten können. Wie kann der Sommer möglichst stressfrei überbrückt werden? Oder wie kann man der Langeweile entgehen – sei es im eigenen Garten, bei schlechtem Wetter, alleine oder beim gemeinsamen Spielen. Denn Gesundheit beginnt nicht erst beim Arztbesuch – sie beginnt im Alltag, im Miteinander, im Lachen und im Loslassen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine erholsame, gesunde und unvergessliche Urlaubszeit, und später, viel später, einen guten Start in den gemeinsamen Schulalltag!

Herzlichst



Direktor

Inhalt

✓ Aktuelles

4-5

- So schützen Sie sich vor der Tigermücke
- Von Krebs geheilt? Das sind Ihre Rechte und Möglichkeiten bei der Versicherung
- Themenabend – Familienleben: Stressfreie Mahlzeiten mit Kleinkindern
- Benzodiazepine: Erstattbares Begleitprogramm zur schrittweisen Reduktion

✓ Gesellschaft

6-9

- Leisure Sickness: Kann Urlaub krank machen?
- Werte im Wandel: Gen Z in der Arbeitswelt

✓ Rundum Familie

10-23

- Langeweile? Keine Chance! Coole Ideen für glückliche Sommertage mit den Kindern
- Mental Load: Die unsichtbare Last von Eltern
- Junge Menschen stärken – psychisches Wohlbefinden im Fokus: Im Gespräch mit Streetwork Ostbelgien
- Zwei Familien, ein Zuhause im Herzen: Wie Patchwork für Kinder gelingen kann
- Schulstart leicht gemacht! Tipps für einen (vor-)freudigen Einstieg in ein neues Schuljahr

✓ Faktencheck

24-25

- 5 Fakten über emotionale Intelligenz

✓ Versicherung

26-35

- Kinesitherapie: Regelung, Genehmigung, Erstattung
- Was müssen Sie beim Arzt bezahlen?
- eHealth: Mehr Einheit für die digitale Zukunft des Gesundheitswesens
- Krankenkasse einfach erklärt: Maximale Gesundheitsrechnung
- Ab in den Urlaub? Denken Sie an EHIC, Auslandskrankenschein und Co.



Erfahren Sie, wie Sie sich am besten vor, während und nach einer Reise vor der Tigermücke schützen:



So schützen Sie sich vor der Tigermücke

Ob entspannte Momente mit einem Cocktail am Strand oder spannende Entdeckungsreisen in der Wildnis – der Sommer steht für viele von uns für Erholung, Abenteuer und unvergessliche Erinnerungen. Doch leider gehören auch weniger willkommene „Souvenirs“ dazu, wie Insektenstiche, besonders die der Tigermücke.

Diese kleine schwarz-weiß gestreifte Mücke stammt ursprünglich aus Asien, ist jedoch mittlerweile auch in Belgien immer häufiger anzutreffen. Anders als viele heimische Mückenarten ist sie vor allem tagsüber aktiv – und kann unter bestimmten Umständen Krankheiten wie Dengue-, Zika- oder Chikungunya-Fieber übertragen. Die gute Nachricht: Das Ansteckungsrisiko ist hierzulande derzeit sehr gering. Dennoch lohnt es sich, mit ein paar einfachen Schutzmaßnahmen vorzubeugen – für Ihre eigene Gesundheit und zur Eindämmung der Ausbreitung dieser Mücke.

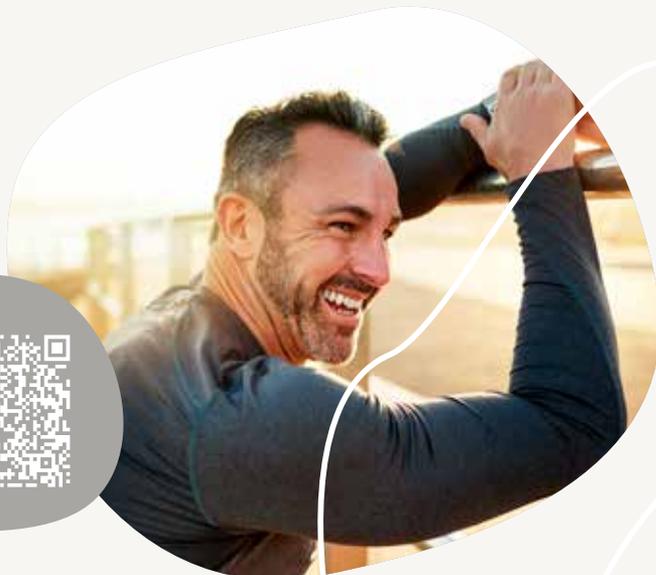
Von Krebs geheilt? Das sind Ihre Rechte und Möglichkeiten bei der Versicherung

Wenn Sie eine Krebserkrankung überstanden haben und heute wieder gesund sind, ist das großartig! Doch trotz Ihrer Genesung war es bisher oft so, dass Ihre Krankengeschichte noch lange Schatten warf – etwa in Form von höheren Versicherungsprämien, Leistungsausschlüssen oder gar Ablehnungen bei Versicherungsanfragen. Die gute Nachricht: Das ändert sich nun. Das „Recht auf Vergessen“ nimmt Gestalt an, und wir erklären Ihnen, was das für Sie bedeutet.

Seit dem 1. Januar 2025 dürfen Versicherer eine Krebserkrankung, die seit mindestens 5 Jahren als geheilt gilt (vorher waren es 8 Jahre), nicht mehr bei der Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustands berücksichtigen. Das bedeutet, dass nach Ablauf dieser Frist die Versicherer diese medizinische Vorgeschichte nicht mehr nutzen können, um einen Vertrag abzulehnen, Leistungen auszuschließen, die Prämien zu erhöhen oder die Selbstbeteiligung zu ändern. Das Ergebnis: ein besserer Zugang zu Versicherungen und oft auch günstigere Tarife.

Bald keine Angabe mehr erforderlich

Aktuell müssen Patienten bei Vertragsabschluss einen medizinischen Fragebogen ausfüllen, in dem sie sowohl ihren aktuellen als auch früheren Gesundheitszustand angeben. Doch bald, und zwar spätestens im Jahr 2026, wird es nicht mehr erforderlich sein, eine Krebserkrankung anzugeben, die seit 5 Jahren geheilt ist – vorausgesetzt, es gab keinen Rückfall, die Behandlung wurde erfolgreich abgeschlossen und die Person war aufgrund der Krankheit nicht mehr arbeitsunfähig.





Themenabend

Familienleben: Stressfreie Mahlzeiten mit Kleinkindern

Viele Eltern kennen es: Das Kind isst zu eintönig, zu wenig oder greift nur bei süßen und anderen ungesunden Lebensmitteln zu. Die Mahlzeiten entpuppen sich zu regelrechten Kämpfen und bringen endlose Diskussionen mit sich. Hinzu kommen Sorgen und Ängste um die Gesundheit des Kindes, weil man denkt, dass es nicht genügend Nährstoffe zu sich nimmt. Welche Gründe kann es für ein solches Essverhalten im Kindesalter geben? Und was können Sie als Eltern tun?



16. September 2025



30. September 2025



19.00 - 21.00 Uhr



19.00 - 21.00 Uhr



Pfarrheim
Bleichstraße 6-8
4780 Sankt Vith



Meet Us
Gospertstraße 57
4700 Eupen



Benzodiazepine: Erstattbares Begleitprogramm zur schrittweisen Reduktion

Nach mehreren schlaflosen Nächten oder ständigem Aufwachen ist der Wunsch nach einer schnellen Lösung für einen ruhigen Schlaf groß. Vom Arzt verordnete Benzodiazepine können in diesem Fall als wertvolles Hilfsmittel erscheinen. Kurzfristig sind diese Medikamente zwar effizient, doch mit der Zeit lässt ihre Wirksamkeit nach und das Risiko einer Abhängigkeit steigt. Das Aufhören mit der Einnahme ist schwierig, wodurch viele in einen Teufelskreis geraten.

Zum Glück gibt es eine gute Nachricht: Seit dem 1. Januar 2025 können Ihr Hausarzt und Ihr Apotheker Sie im Rahmen eines Programms zur schrittweisen Reduktion begleiten. Die Kosten dieses Programms werden vollständig von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Es wurde entwickelt, um den Konsum schonend zu reduzieren, und bietet eine persönliche Betreuung, damit die Betroffenen zurück zu einem natürlichen und erholsamen Schlaf finden.



Leisure Sickness:

Kann Urlaub krank machen?

Endlich Urlaub! Die Koffer sind gepackt, der letzte Arbeitstag ist geschafft und nun steht eigentlich nur noch Erholung auf dem Plan. Zeit für Freizeit, Entspannung und das langersehnte Nichtstun. Doch plötzlich kratzt der Hals, der Kopf dröhnt und der Kreislauf spielt verrückt – gerade jetzt, wo man eigentlich zur Ruhe kommen wollte. Dieses Phänomen ist unter dem Begriff „Leisure Sickness“, auch Freizeitkrankheit genannt, bekannt und betrifft mehr Menschen, als man zunächst vermuten würde.

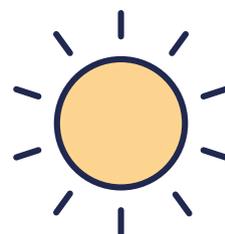
Urlaubsreif – aber krank?

Viele kennen es: Die letzten Tage vor dem Urlaub sind oft besonders hektisch. Aufgaben müssen noch schnell erledigt, Übergaben organisiert, E-Mails beantwortet und Projekte abgeschlossen werden. Der Druck steigt, weil man mit einem guten Gefühl in die freie Zeit starten möchte. Der Körper arbeitet in dieser Phase auf Hochtouren und der Stresspegel erreicht oftmals ein Maximum. Kaum ist der erste Urlaubstag da, beginnt jedoch statt der ersehnten Erholung das große Unwohlsein – mit Symptomen wie Kopfschmerzen, starker Müdigkeit, grippeähnlichen Beschwerden oder Magenproblemen.

Stress als Wurzel des Übels

Die genauen Ursachen für Leisure Sickness sind wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt, doch viele Experten vermuten einen engen Zusammenhang mit chronischem Stress und der Regulation des Immunsystems. Während Phasen von intensiver beruflicher Anspannung ist der Körper in einem dauerhaften Alarmzustand. Stresshormone wie Cortisol halten das Immunsystem aktiv – allerdings nicht unbedingt im Gleichgewicht. Sobald der Stress wegfällt, wie etwa zu Beginn des Urlaubs oder am Wochenende, wird das Immunsystem instabil und anfällig. Es ist, als ob der Körper sich erst jetzt die Erlaubnis gibt, krank zu werden – eben weil er nicht mehr funktionieren muss.

Ein weiterer möglicher Erklärungsansatz ist psychischer Natur: Manche Menschen haben Schwierigkeiten, in den Entspannungsmodus umzuschalten. Der abrupte Wechsel von Hochleistung zu Ruhe kann als Überforderung erlebt werden – und sich in psychosomatischen Beschwerden äußern. Statt Entspannung tritt innere Unruhe auf, die sich körperlich bemerkbar macht.



Symptome von Leisure Sickness – mehr als nur eine Erkältung

Die Anzeichen von Leisure Sickness sind vielfältig und können sich sowohl körperlich als auch seelisch äußern.

Betroffene berichten häufig von:

- ✗ Kopfschmerzen oder migräneähnlichen Beschwerden,
- ✗ Muskelverspannungen, insbesondere im Nacken- und Rückenbereich,
- ✗ Müdigkeit und Erschöpfung, selbst nach ausreichend Schlaf,
- ✗ Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit oder Appetitlosigkeit,
- ✗ psychischen Symptomen wie Reizbarkeit, gedrückter Stimmung oder innerer Unruhe.

Die Beschwerden setzen typischerweise zu Beginn des Urlaubs oder bereits am Wochenende ein und verschwinden meist wieder, sobald der gewohnte Alltag zurückkehrt – was den Erholungswert der freien Zeit erheblich mindern kann.

Was kann man gegen Leisure Sickness tun?

Wer regelmäßig mit Krankheitssymptomen in die Freizeit startet, sollte den eigenen Umgang mit Stress genauer unter die Lupe nehmen. Prävention beginnt nicht erst am ersten Urlaubstag, sondern schon Wochen vorher.

Ein paar Tipps, die helfen könnten:

- ✓ **Frühzeitige Entlastung im Arbeitsalltag:** Statt kurz vor dem Urlaub Überstunden zu machen, kann es helfen, Aufgaben rechtzeitig zu delegieren oder Prioritäten neu zu setzen.
- ✓ **Gleitender Übergang in die Freizeit:** Ein sanfter Einstieg in den Urlaub – etwa mit einem halben freien Tag zum Runterkommen – kann dem Körper helfen, sich an die Umstellung zu gewöhnen.
- ✓ **Bewegung an der frischen Luft:** Spaziergehen oder leichte sportliche Aktivitäten wirken stressmindernd und stärken gleichzeitig das Immunsystem – ohne es zu überfordern.
- ✓ **Regelmäßige Entspannungstechniken:** Methoden wie Yoga, progressive Muskelentspannung, Meditation oder Achtsamkeitsübungen fördern Resilienz und helfen, Stress abzubauen, bevor er chronisch wird.
- ✓ **Psychologische Unterstützung:** Wer sich dauerhaft überfordert fühlt oder Schwierigkeiten hat, loszulassen, kann die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch nehmen.



Zusätzliche Dienste

Für Mindfulness- oder Achtsamkeitskurse, die von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet werden, erstatten wir **100 €**.

Für Psychologiesitzungen sind verschiedene Erstattungen durch die gesetzliche Krankenversicherung und durch unsere **Zusätzlichen Dienste** vorgesehen. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter **www.freie.be** > Leistungen > Psychologie

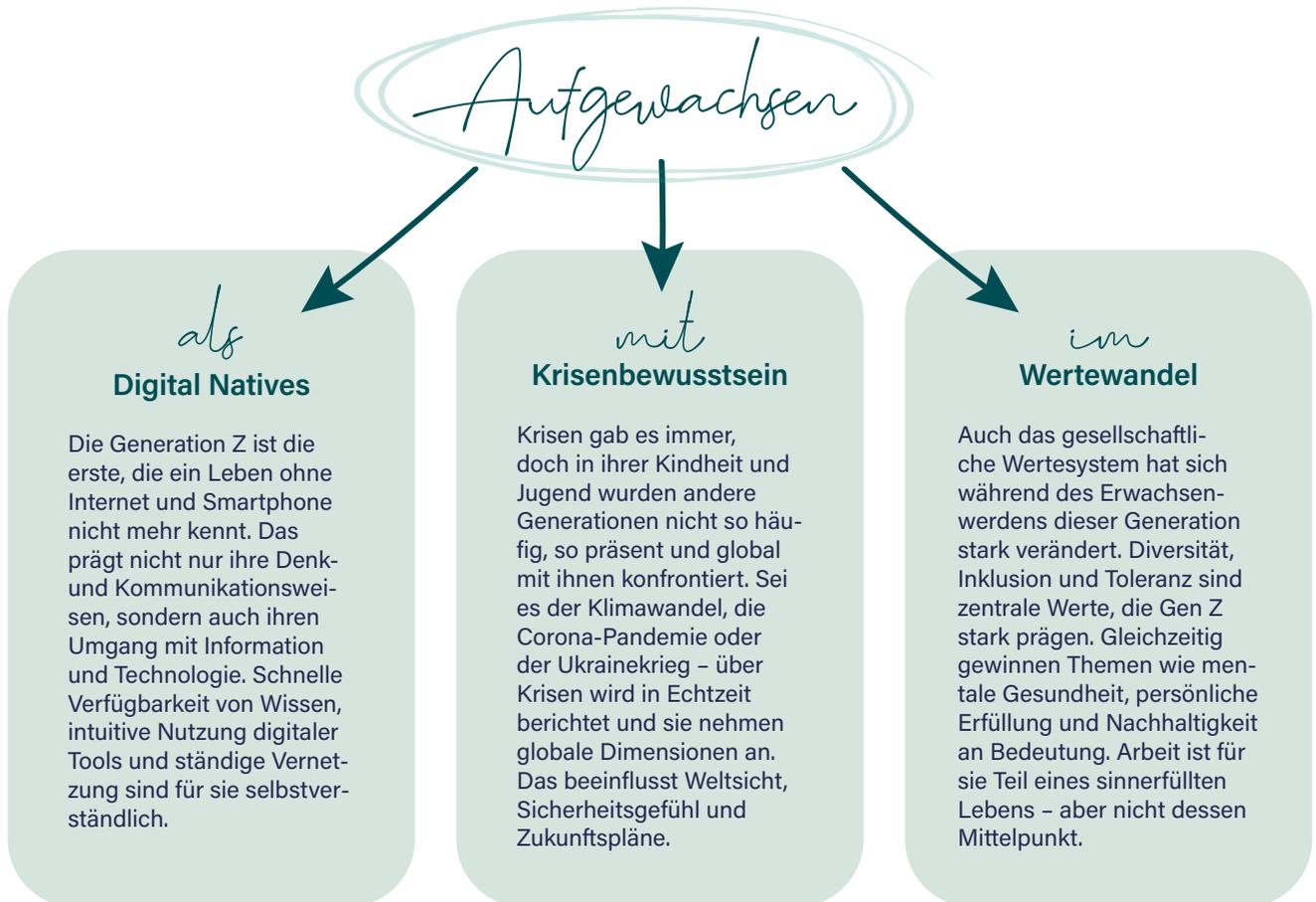


Leisure Sickness ist ein ernstzunehmendes Zeichen dafür, dass Körper und Geist über längere Zeit hinweg stark belastet wurden. Die Krankheit in der Freizeit ist dabei nicht das Problem selbst, sondern ein Symptom für mangelnde Regeneration im Alltag. Wer dauerhaft auf Hochtouren läuft, braucht auch bewusste Zeiten zur Erholung – nicht erst im Urlaub, sondern regelmäßig und alltagsnah. Denn: Gesundheit ist keine Nebensache, sondern die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und echte Entspannung.

Werte im Wandel: Gen Z in der Arbeitswelt

Während sich die Baby-Boomer langsam in den Ruhestand verabschieden, rückt die Generation Z immer stärker ins Berufsleben nach. Dieser Wechsel wirbelt die Arbeitswelt ordentlich auf, aber warum eigentlich?

Zur Generation Z zählen all jene, die zwischen 1997 und 2012 geboren wurden. Diese Altersgruppe ist fundamental anders sozialisiert worden als die Generationen davor. Sie ist aufgewachsen in einer digitalen, krisengeprägten und stark wertetheoretischen Welt, wie es sie zuvor nicht gab.



Neue Erwartungen an die Arbeit

Work-Life-Balance, Remote-Arbeit, 4-Tage-Woche – das sind Themen, mit denen sich Arbeitgeber heute auseinandersetzen müssen, insbesondere im Hinblick auf die Erwartungen der Generation Z.

Auf der Suche nach Sinn, Identifikation und den richtigen Gründen verlieren Karriere, Besitz und Status immer mehr an Bedeutung. In der Arbeitswelt der jungen Generation zählen vor allem Werte wie:



Gleichgewicht und Grenzen: Zwischen Berufs- und Privatleben sollte eine klare Trennung sowie eine gesunde Balance herrschen.



Flexibilität: Die flexible Gestaltung der Arbeitszeit – z.B. durch eine 4-Tage-Woche – sowie die freie Wahl des Arbeitsorts werden als Zeichen von Vertrauen und Selbstbestimmung wahrgenommen.



Sinn und Freude: Die Pflege eines gewissen Lebensstandards geht mit der Wichtigkeit eines guten Gehalts einher, dennoch geht es keinesfalls ums reine Geldverdienen. Die Arbeit sollte subjektiv sinnhaft sein und Freude bereiten.



Feedback: Gen Z legt großen Wert auf regelmäßiges Feedback und schätzt Respekt auf Augenhöhe. Starre Hierarchien wirken abschreckend.



Entwicklung: Die persönliche Entfaltung und berufliche Weiterentwicklung ist ein Muss. Stillstand erhöht die Wechselbereitschaft.



Digitale Prozesse: Digital Natives legen größten Wert auf digitale Prozesse und unterstützende Lösungen für ihren Arbeitsalltag. Gleichzeitig sind sie diejenigen, die neue technische Innovationen vorantreiben.

Karriere neu gedacht

Was für viele der Generation Z keine Rolle mehr spielt, ist das Innehaben einer Führungsposition, weil das in unserer Gesellschaft nach wie vor an Überstunden, Arbeit mit nach Hause nehmen und Leistungsdruck gebunden ist. Dieses konservative Karrieremodell passt nicht zu den neu gedachten Lebenswerten. Natürlich ist innerhalb dieser Altersgruppe nicht jeder gleich – gemeinsame Tendenzen gibt es aber trotzdem.

Individuelle Lebenswerte

Gen Z bringt also neue Lebenswerte mit, die sich auf ihr Verhältnis zum Thema Arbeit auswirken. Aber wie genau? Zwischen Sinnhaftigkeit und Selbstverwirklichung ist die Generation jederzeit bereit, sich neu zu erfinden, was sie viel sprunghafter macht – auch im Beruf. Die mentale Gesundheit hat einen hohen Stellenwert: Stress und ein toxisches Umfeld werden thematisiert und wenn nötig aus dem Leben gestrichen.

Weitere wesentliche Lebenswerte, die sich in ihrer individuellen Arbeit widerspiegeln sollten, sind Gleichberechtigung, Vielfalt, Toleranz und Umweltbewusstsein. Klassische Arbeitsstrukturen und starre Denkweisen passen oft nicht mehr zu der neuen Arbeiterschaft, die sich Flexibilität, psychische Sicherheit, Wertschätzung und Verstandenwerden wünscht.

Einberichten statt urteilen

Statt vorschnell zu urteilen, lohnt es sich, die Bedürfnisse und Werte der Gen Z ernst zu nehmen und sie aktiv in Veränderungsprozesse einzubeziehen. Denn ganz egal, ob man sie als die besseren oder schlechteren Arbeitskräfte empfindet – Fakt ist, sie sind die Zukunft der Arbeitswelt und werden diese über kurz oder lang verändern. Besser also, man tritt frühzeitig in den Dialog. Denn entgegen mancher Vorurteile schätzt auch diese Generation das persönliche Gespräch.

Langeweile? Keine Chance!

Cooler Ideen für glückliche Sommertage mit den Kindern

Die langersehnten Sommerferien sind fast da und die Schultage somit bald gezählt. Auf Kinderseiten strahlende Augen, auf Elternseiten kreisen jedoch schon Gedanken rund um Betreuung und Beschäftigung. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie Sie die Ferientage kreativ füllen und gestalten können.

Für Kinder und Jugendliche sind die langen Sommerferien das Highlight des Jahres. Wenn die Eltern nicht gerade selbst als Lehrperson tätig sind und auch in diesem Zeitraum freihaben, kann das Unterbringen der Kinder ganz schön viel Organisationstalent fordern. Ganze 9 Wochen müssen gefüllt werden. Doch es gibt so einiges, womit Sie Ihre Kinder längere Zeit kreativ beschäftigen können. Denn welche Erinnerungen bleiben den Kindern später im Gedächtnis? Es sind die glücklichen Momente mit den Eltern, Verwandten und Freunden, in denen man sich auf Augenhöhe begegnet. Nutzen Sie diese Gelegenheit, entdecken Sie das Kind in sich und verbringen Sie gemeinsame Zeit mit schönen Aktivitäten, bei denen sowohl Groß als auch Klein Spaß haben.



Bunte Sommerbilder

Lochbilder

Nehmen Sie ein größeres Stück Karton und stechen Sie dort kleinere Löcher ein, die ein Bild ergeben, z.B. eine Vase mit Blumen oder ein Kopf mit Haaren. Lassen Sie die Kinder verschiedene Gräser und Blüten suchen bzw. das, was die Natur so hergibt. Anschließend können die Kinder die Stängel in die Löcher hineinstecken und schon entsteht ein besonderes Kunstwerk.

Stempelbilder

Lassen Sie die Kinder Äste oder Blüten mit einem Pinsel und Gouachefarben bemalen und wie eine Art Stempel auf ein weißes Papier oder ein Stück Karton drücken.

Wasserspiele

Wasser-Parkour

Bauen Sie eine Art Rundlauf, bei dem die Kinder verschiedene Aufgaben rund ums Wasser erledigen müssen. Wenn noch Kinder aus der Nachbarschaft dazustoßen, können Sie 2 Teams bilden, die gegeneinander antreten. Hier eine kleine Spielauswahl:

- **Apfel-Wettessen:** Vor jedem Kind steht eine mit Wasser gefüllte Schüssel, in der Apfelspalten schwimmen. Welches Kind hat seinen Apfel am schnellsten verputzt? Die Hände dürfen nicht benutzt werden.
- **Becher-Rennen:** Die Kinder laufen mit einem Becher Wasser über einen Hindernis-Parkour und versuchen, möglichst wenig zu verschütten.
- **Wasserpistolen-Zielschießen:** Becher oder Plastikfiguren werden aufgestellt und wer mit der Wasserpistole die meisten umschießt, gewinnt.
- **Lieder-Gurgeln:** Sie geben den Kindern ein Lied vor, das sie ihrem Team vorgurgeln müssen. Erraten die anderen es?
- **Schwamm-Staffel:** Pro Kind bzw. Team werden 2 Eimer in einem Abstand von 5 Metern zueinander aufgestellt. 1 Eimer wird mit Wasser gefüllt. Die Kinder müssen das Wasser mit einem großen Schwamm vom vollen in den leeren Eimer transportieren. Wer schafft's am schnellsten?
- **Wasser-Pingpong:** Die Kinder müssen versuchen, Tischtennisbälle in einen mit Wasser gefüllten Becher zu schnipsen. Ziel: So viele Treffer wie möglich!

Wasserschlacht und Wasserrutsche

Wenn die Wasserspiele schnell und unkompliziert stattfinden sollen, reichen auch Klassiker wie Wasserschlacht oder Wasserrutsche. Im besten Fall verwenden Sie Wasser aus der eigenen Zisterne. Für die Wasserrutsche können Sie zusätzlich Spülmittel verwenden, dann ist diese nämlich länger berutschbar und es wird nicht unnötig Wasser verschwendet.

Wellnesstag

Nach ein paar Tagen voller Programm und Action können Sie eine Art Wellnesstag für sich und die Kinder gestalten, hierzu ein paar Ideen:

- Gesichtsmaske,
- gesunde Snacks oder Shakes mit kindlicher Deko,
- Fußbad,
- Mini Pool,
- Fuß- oder Rückenmassage,
- Maniküre,
- Entspannungsgeschichten und Atemübungen,
- „Ich sehe was, was du nicht siehst!“ oder
- „Wer hört die meisten Geräusche draußen?“.



Knete selbst herstellen

Knete selber machen – wer liebt das nicht? Der Spaß beginnt bereits bei der Herstellung der Knete (siehe Rezept). Danach können die Kinder sich beim Kneten und Formen so richtig austoben!

Rezept:

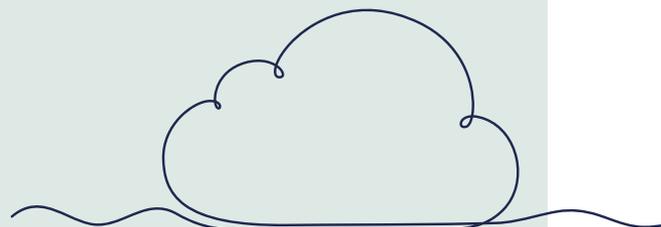
- 1 kg Mehl
- 250 g Salz
- 5 EL Natron
- 14 EL Öl
- 1 l kochendes Wasser
- Lebensmittelfarbe

Alle Zutaten gut miteinander verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Den „Teig“ in Portionen aufteilen und in jede Portion eine Mulde drücken. In diese Mulde ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe geben. Die Kinder können beim Vermischen der Farbe mithelfen und dann steht dem Knetvergnügen nichts mehr im Weg!



Das Wetter spielt nicht mit? Kein Problem!

Keine Sorge, bei schlechtem Wetter lassen sich einige der zuvor genannten Aktivitäten natürlich auch ganz gut nach drinnen verlegen. Kreatives Höhlenbauen, Gesellschaftsspiele, gemeinsames Backen oder Kochen, Quizrunden, eine Turn- und Bewegungsstunde, eine Indoor-Schatzsuche, Tast-, Fühl- oder Geschmacksspiele oder „Der Boden ist Lava“ sind weitere Ideen, die sich kinderleicht in Ihren 4 Wänden durchführen lassen. Auch können Haushaltsaufgaben spielerisch verpackt werden: „Wer findet die meisten passenden Socken?“ oder „Wer hat am schnellsten sein Zimmer aufgeräumt?“.





Ferienlager

Für Kinder ab 4 Jahren gibt es außerdem eine Vielzahl von organisierten Ferienaktivitäten: ob kreative Bastellager, spannende Abenteuer und Spiele im Wald, abwechslungsreiche Sportwochen, Ferienbetreuung außerhalb der Schule oder auch betreute Reisen. Wenn Eltern sich rechtzeitig vorbereiten und die Ferienangebote frühzeitig buchen, stehen die Chancen gut, die gewünschten Plätze zu sichern. Passend zum Thema Ferienlager haben wir eine Erstattung.



Zusätzliche Dienste

Durch unsere **Zusätzlichen Dienste** sehen wir bis zu **5 € pro Tag** (maximal 20 Tage im Jahr) für die Teilnahme an organisierten Ferienaktivitäten und Ferienlagern vor, die während der offiziellen Schulferien stattfinden (Sommer, Allerheiligen, Weihnachten, Karneval, Ostern). Die Erstattung gilt für:

- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre,
- ehrenamtliche Leiter bis 25 Jahre (deren Eltern noch Kinderzulagen erhalten).

Für Personen mit einer Beeinträchtigung, die an Ferienaufhalten teilnehmen, welche durch eine Organisation für Menschen mit einer Behinderung organisiert werden, sehen wir eine Erstattung in Höhe von **12,50 € pro Tag** vor.



Reichen Sie das passende Antragsformular bei uns ein, um eine Erstattung zu erhalten. Das Dokument erhalten Sie in unseren Kontaktstellen, mit den Daten Ihres Kindes vorausgefüllt in Ihrem Online Büro sowie im Downloadbereich unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Ferienaktivitäten für Kinder

Für die ganz Kleinen

Für Kinder unter 3 Jahren ist die Betreuung in der Regel das ganze Jahr über sichergestellt – vor allem in Kindertagesstätten, in denen mehrere Betreuer tätig sind. Wenn Ihr Kind jedoch bei einer Tagesmutter betreut wird, nimmt diese meist während der Sommerferien ebenfalls Urlaub. Zwar haben Sie vielleicht die Möglichkeit, Ihre eigenen Urlaubszeiten flexibel in dieser Zeit zu legen, die Urlaubswochen mit Kleinkindern können allerdings auch lang werden. Ideen, die besonders für Kinder unter 3 Jahren geeignet sind: Fingerfarben, Sensorspiele, Bauen von riesigen Türmen, Wassereperimente, Lernen von Zahlen und Buchstaben, neue Lieder, Sand- oder Matschspiele, freies Malen usw.

Nicht nur volles Programm

Nicht jeder Ferientag muss von morgens bis abends mit Aktivitäten durchgeplant sein. Es ist völlig in Ordnung, auch mal nichts auf dem Programm zu haben, in den Tag hineinzuleben oder sich einfach zu langweilen. Denn genau das kann Kindern helfen, zur Ruhe zu kommen – oder selbst kreativ zu werden. Sie brauchen keine tägliche Rundumbeschäftigung. Auf Dauer kann das sogar anstrengend sein und zu einer Reizüberflutung führen. Gerade in ruhigen Momenten entstehen oft die besten Spiele oder verrücktesten Einfälle – und die zaubern beim Erinnern oft das schönste Lächeln aufs Gesicht.

Mental Load:

Die unsichtbare Last von Eltern

Zwischen Wäschebergen, Kindergeburtstagen und Arztbesuchen bleibt oft eine Frage unausgesprochen: Wer hält eigentlich das ganze System am Laufen? Wer denkt an all die kleinen, aber essenziellen Dinge, die nie im Mittelpunkt stehen – aber ohne die das tägliche Leben nicht funktioniert? Willkommen in der Welt des Mental Load.

„Schatz, du hättest nur was sagen müssen.“
Dieser Satz fällt oft gut gemeint, aber er trifft mitten ins Herz derer, die unter Mental Load leiden. Denn wer an alles denkt, möchte nicht auch noch dafür verantwortlich sein, die Aufgaben zu verteilen. Mental Load ist die Last der Verantwortung – und sie ist unsichtbar, dauerhaft und emotional aufreibend.

Eine französische Künstlerin namens Emma veranschaulichte dieses Konzept 2017 in ihrem Comic „You should’ve asked“. Darin wird eine Mutter gezeigt, die scheinbar die ganze Familienlogistik im Kopf hat, während ihr Partner darauf wartet, dass man ihm konkrete Aufgaben überträgt. Die Botschaft: Wer nur „hilft“, übernimmt keine Verantwortung – und genau das ist das Kernproblem des Mental Load.

Was ist Mental Load?

Der Begriff „Mental Load“ beschreibt die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit, die im Familienalltag anfällt: Termine koordinieren, an Geburtstagsgeschenke denken, Essenspläne im Kopf jonglieren, Kleidung in der nächsten Größe besorgen – und dabei möglichst nichts vergessen. Es ist die ständige mentale Präsenz, die Eltern, insbesondere Mütter, oft völlig auslaugt.

Wie zeigt sich Mental Load im Alltag?

Mental Load äußert sich selten laut. Es ist kein dramatischer Zusammenbruch, sondern ein leises, anhaltendes Gefühl der Überforderung. Viele Eltern kennen den Moment, in dem sie nachts aufschrecken, weil sie den Zahnarzttermin vergessen haben. Oder sie hetzen durchs Haus, weil das Kind heute einen Eierkarton für den Bastelunterricht braucht – und der letzte ist natürlich vergangene Woche ins Altpapier geflogen.

Diese Art der Belastung entsteht nicht durch Faulheit der anderen, sondern durch eingespielte Rollen und Erwartungen. In vielen Familien übernehmen Mütter intuitiv die Planungsaufgaben, weil sie es eben „immer“ oder „von Anfang an“ machen. Dabei geht es nicht nur um Gerechtigkeit, sondern auch um Gesundheit. Studien zeigen: Dauerhafte mentale Überlastung kann u.a. zu Rückenschmerzen, Nervosität, Sodbrennen, Erschöpfung, Schlafproblemen, Reizbarkeit, Migräne, Magen-Darm-Problemen, Tinnitus, Bluthochdruck, Angstzuständen, Depressionen und Burnout führen.

Warum ist Mental Load unsichtbar?

Ein wesentlicher Aspekt des Mental Load ist seine Unsichtbarkeit. Während man erledigte Aufgaben wie ein aufgeräumtes Kinderzimmer oder ein gekochtes Abendessen sehen kann, bleibt die Denkarbeit dahinter verborgen. Niemand bemerkt, wer an das Mitbringsel für die Tagesmutter gedacht hat oder wessen geistiger Kalender den Schulausflug auf dem Radar hatte.

Zudem gilt in vielen Beziehungen ein unausgesprochenes Prinzip: Wer an etwas denkt, ist automatisch auch dafür verantwortlich. Diese ungerechte Lastverteilung hält sich hartnäckig – selbst in modernen, gleichberechtigten Familien.

Wie schafft man es aus der Mental Load-Spirale?

Der erste Schritt ist, den Mental Load sichtbar zu machen. Das bedeutet: Reden. In vielen Fällen ist es der unsichtbare Ballast, der zu einer Überlastung führt – und das zu einem Zeitpunkt, an dem es bereits zu spät erscheint, die Verantwortung zu teilen. Offene Kommunikation ist die Grundlage dafür, dass die mentale Last nicht mehr alleine getragen wird. Wenn beide Partner verstehen, was auf der mentalen To-do-Liste steht, kann auch die Verantwortung gerecht aufgeteilt werden.

Ein gemeinsamer Familienkalender – analog oder digital – kann hier wahre Wunder wirken. Der Kalender dient nicht nur als Gedächtnisstütze, sondern ist ein praktisches Werkzeug, um Aufgaben und Verantwortlichkeiten klar zu verteilen. Es geht jedoch nicht darum, dass einer dem anderen ständig „hilft“ und vorsagt, was zu tun ist. Vielmehr sollte die Verantwortung für die Planung und Durchführung von Aufgaben gleichberechtigt übernommen werden. Es ist eine Einladung zur Kooperation – und nicht zur Unterstützung.

Beispiel

Wenn der Partner für den Schwimmkurs des Kindes zuständig ist, dann sollte er nicht nur auf dem Schirm haben, wann er das Kind hinbringen und abholen muss. Die Verantwortung erstreckt sich auf den gesamten Ablauf: von der Anmeldung über das Taschepacken bis hin zum Erinnern an den Termin und dem Trocknen der Schwimmsachen nach der Stunde. Jede dieser Aufgaben erfordert eine eigenständige Planung und Organisation. So wird Mental Load auf beiden Schultern getragen, was zu einer gerechten Arbeitsteilung führt.

Auch Kinder können mit einbezogen werden – altersgerecht natürlich. Bereits Grundschul Kinder können lernen, ihren Ranzen selbst zu packen oder eine kleine Aufgabe im Wochenablauf zu übernehmen. Hierdurch wird Verantwortung nicht nur geteilt, sondern auch erlernt, und gleichzeitig entwickeln die Kinder ein besseres Gefühl für Zeitmanagement und Organisation.

Zu guter Letzt ist es wichtig, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass es nicht um Perfektion geht. Es ist völlig normal, dass nicht immer alles sofort „gerecht“ verteilt wird oder dass Aufgaben mal vergessen werden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der kontinuierlichen Anpassung und der Bereitschaft, offen über den Mental Load zu sprechen. Kleine Veränderungen können bereits eine große Wirkung haben. Ein fortlaufender Dialog über Erwartungen, Belastungen und Entlastungen hilft dabei, den Mental Load zu reduzieren und langfristig für eine gerechte Arbeitsteilung zu sorgen.



Warum ist Mental Load ein gesamtgesellschaftliches Thema?

Mental Load ist kein individuelles Versagen, sondern ein strukturelles Problem. Die ungleiche Verteilung von Care Arbeit, also unbezahlter Fürsorgearbeit, hat langfristige Auswirkungen: auf Karrierechancen, Einkommen, Altersvorsorge und nicht zuletzt auf das Wohlbefinden. Es erfordert daher nicht nur Veränderungen im privaten Bereich, sondern auch breitere gesellschaftliche Anpassungen. Familienfreundliche Arbeitszeitmodelle, bessere Betreuungslösungen, insbesondere für die Ferienzeit, und eine faire Anerkennung von Erziehungsarbeit sind einige von vielen möglichen Ansätzen, die für eine Besserung sorgen. Arbeitgeber können durch flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Möglichkeiten und echte Elternzeitlösungen dazu beitragen, eine ausgewogenere Verteilung zu ermöglichen.

Länder wie Schweden, Norwegen oder Dänemark haben längst erkannt, wie wichtig es ist, Eltern in der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. In diesen Ländern gehören lange Elternzeiten, finanzielle Unterstützungen während der ersten Jahre der Kindererziehung und flexible Arbeitszeitmodelle zum Standard. Diese Maßnahmen helfen nicht nur, den Mental Load zu reduzieren, sondern ermöglichen es den Eltern, Beruf und Familie gleichermaßen gerecht zu werden, ohne dass die berufliche Entwicklung darunter leiden muss. Das Resultat sind nicht nur ausgeglichene Familien, sondern auch eine stärkere, integrativere Gesellschaft, die das Wohl der Eltern sowie das der Kinder im Blick hat.



Mehr Sichtbarkeit für mehr Gerechtigkeit

Mental Load ist real. Er betrifft Millionen von Eltern – vor allem Mütter – und das jeden Tag. Doch es gibt Wege heraus aus der Dauerüberlastung: durch ehrliche Gespräche, bewusstes Delegieren, faire Aufgabenteilung und gesellschaftliche Unterstützung.

Vielleicht ist der erste Schritt, sich gemeinsam an den Küchentisch zu setzen und zu fragen: „Was schleppe ich gerade alles mit mir herum – und was davon könntest du übernehmen?“ Denn Mental Load gehört nicht nur in den Kopf einer einzelnen Person – er muss geteilt werden, damit ein gesundes und ausgeglichenes Familienleben langfristig möglich ist.

Junge Menschen stärken – psychisches Wohlbefinden im Fokus

Im Gespräch mit ...

Streetwork Ostbelgien



Streetwork Ostbelgien ist ein wichtiger Anlaufpunkt für junge Menschen zwischen 10 und 30 Jahren in unserer Region. Als Dienst des Jugendbüros der Deutschsprachigen Gemeinschaft begleiten die Streetworker Jugendliche in vielfältigen Lebenssituationen und bieten Unterstützung genau dort an, wo sie gebraucht wird.

In unserem Interview haben wir mit Jonas Radermeyer und Marissa Heuer von Streetwork Ostbelgien über das psychische Wohlbefinden der jungen Menschen in Ostbelgien gesprochen. Wir wollten erfahren, wie sie die aktuelle Situation einschätzen, mit welchen Herausforderungen die Jugendlichen konfrontiert sind und welche Hilfsangebote es gibt – gerade auch in Krisenzeiten.

Wie erlebt ihr aktuell die psychische Verfassung der Jugendlichen in Ostbelgien?

Jonas: Die psychische Verfassung vieler Jugendlicher ist aktuell besorgniserregend. Viele erleben ein hohes Maß an Verunsicherung und emotionalem Druck. Social Media hat einen stark negativen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung – der ständige Vergleich, digitale Selbstdarstellung und fehlende Rückzugsräume belasten spürbar. Hinzu kommen Leistungsdruck in Schule oder Ausbildung, die allgegenwärtige Konfrontation mit weltweiten Krisen und eine generelle Reizüberflutung. Das rasante Tempo, mit dem sich die Welt verändert, überfordert viele junge Menschen.

Welche Herausforderungen wirken sich besonders negativ auf die psychische Gesundheit junger Menschen aus?

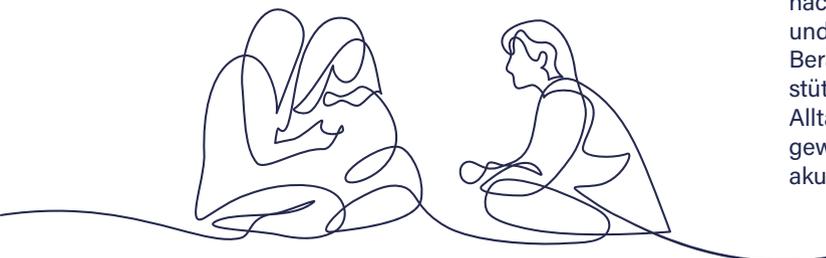
Marissa: Neben persönlichen und familiären Herausforderungen sind es vor allem gesellschaftliche Entwicklungen, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Der ständige Leistungsdruck, der durch Schule, soziale Medien und Zukunftsängste entsteht, spielt dabei eine zentrale Rolle. Junge Menschen werden mit Krisen – wie Klimawandel, Kriegen oder gesellschaftlichen Spannungen – praktisch rund um die Uhr konfrontiert. Durch die permanente Erreichbarkeit und Informationsflut geraten viele in einen Zustand der Überforderung, in dem sie kaum noch zur Ruhe kommen.

Wie geht ihr auf die Jugendlichen zu, wie erkennt ihr, wenn sie psychisch belastet sind, und wie spricht ihr das Thema sensibel an?

Jonas: Unsere Arbeit ist aufsuchend und findet in den Lebensräumen der Jugendlichen statt. Durch unsere kontinuierliche Präsenz und den niedrigschwelligen Zugang schaffen wir Vertrauen und Begegnung auf Augenhöhe. Eine gefestigte Beziehung kann dabei helfen, psychische Belastungen leichter anzusprechen – ist aber nicht zwingend notwendig, um solche zu erkennen. Häufig geben Verhalten, Körpersprache oder Veränderungen in der Stimmung Hinweise. Wir gehen sensibel mit diesen Signalen um und sprechen belastende Themen behutsam und ohne Druck an. Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass die Jugendlichen jederzeit auch selbst auf uns zukommen können – unabhängig davon, ob die Initiative von uns ausgeht oder nicht. Unsere Unterstützung basiert stets auf Freiwilligkeit und respektvollem Umgang.

Welche Unterstützung bietet ihr den Jugendlichen in psychischen Krisen?

Marissa: In akuten psychischen Krisen bieten wir den Jugendlichen einen geschützten Rahmen, in dem sie offen sprechen können – ohne bewertet zu werden. Wir stehen als verlässliche und flexible Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen uns Zeit für intensive Gespräche auf Augenhöhe. Je nach Bedarf vermitteln wir an passende Fachstellen weiter und begleiten die Jugendlichen auch zu Terminen, z.B. bei Beratungsdiensten, Ärzten oder Behörden. Zusätzlich unterstützen wir sie dabei, durch gezielte Pausen und alternative Alltagserfahrungen Abstand von belastenden Situationen zu gewinnen. Unsere verschiedenen Angebote helfen dabei, in akuten Phasen Stabilität und Orientierung zu schaffen.



Was tut ihr konkret, um das psychische Wohlbefinden und die Resilienz der Jugendlichen zu stärken?

Jonas: Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist der Aufbau von stabilen und vertrauensvollen Beziehungen. Wir schaffen Räume, in denen Jugendliche sich ernst genommen und verstanden fühlen. Durch verschiedene Angebote fördern wir Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen. Auch bei alltäglichen Herausforderungen stehen wir unterstützend zur Seite, was Struktur und Sicherheit gibt. Ergänzend ermöglichen wir bewusst kleine Auszeiten (etwa durch Aktivitäten oder durch unsere mobile Standpunktarbeit mit den Mobys), die helfen können, neue Perspektiven zu entwickeln. Unser Ziel ist es, Jugendliche emotional zu stärken, damit sie besser mit Belastungen umgehen können und langfristig widerstandsfähiger werden.

Was wünscht ihr euch für die Zukunft, um junge Menschen in Ostbelgien noch besser psychisch unterstützen zu können?

Marissa: Wir wünschen uns, dass Jugendliche in unserer Gesellschaft wirklich ernst genommen werden – dass ihre Bedürfnisse gesehen und ihre Stimmen gehört werden. Sie sollen nicht nur „geduldet“, sondern als aktiver Teil der Gesellschaft anerkannt und im öffentlichen Raum akzeptiert werden. Dazu gehört auch, dass sie eigene Räume haben, in denen sie sich frei entfalten, treffen und ausprobieren dürfen.

Mehr Infos?



@streetwork_ostbelgien



Streetwork Ostbelgien



jugendbuero.be/4youth/streetwork/



Zwei Familien, ein Zuhause im Herzen:

Wie Patchwork für Kinder gelingen kann

„Ich hab zwei Familien. In der einen wohnen meine Kuschtiere. In der anderen mein Hund.“ Immer mehr Kinder „wachsen in Patchworkfamilien auf – und das kann wunderbar gelingen. Doch was braucht es, damit diese besondere Familienform für alle gut funktioniert? Wenn die Erwachsenen respektvoll miteinander umgehen, ihre Rollen klar definieren, offen miteinander kommunizieren und gemeinsam an einem Strang ziehen, entsteht ein Umfeld, in dem sich ein Kind sicher und geliebt fühlen kann.“

Was Kinder wirklich brauchen

Kinder in Patchworkfamilien sind oft besonders anpassungsfähig, doch sie benötigen klare Strukturen, Sicherheit und das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden – unabhängig davon, wie viele Elternteile oder Bezugspersonen in ihr Leben treten. Ein offenes Ohr, Geduld und die Bereitschaft, auf die sich wandelnden Bedürfnisse der Kinder einzugehen, sind entscheidend, um Vertrauen aufzubauen. Denn nur so entsteht ein stabiles Fundament für ein liebevolles und harmonisches Familienumfeld.

Sicherheit und Orientierung

Kinder brauchen klare Strukturen und verlässliche Beziehungen, auch – oder vor allem – wenn sich die Familienform verändert. Auf dieser Stabilität bauen sie nämlich ihre emotionale Sicherheit auf. Feste Rituale und regelmäßige Abläufe geben Kindern Verlässlichkeit. Eine klare Kommunikation über Regeln und Verantwortungen fördert ein gesundes Familienklima. Indem sich die Erwachsenen auf gemeinsame Werte, Ziele und Prinzipien einigen, schaffen sie einen sicheren Hafen für die Kinder und sie fühlen sich jederzeit und überall willkommen.

Anerkennung und Akzeptanz

Jedes Kind möchte sich in seiner Familie angenommen und wertgeschätzt fühlen. In Patchworkfamilien kann dies eine besondere Herausforderung darstellen, da jedes Kind mit unterschiedlichen Erfahrungen und aus verschiedenen familiären Kontexten kommt, was die Anpassung an neue Dynamiken erschwert. Es ist wichtig, dass alle Bezugspersonen, auch Stiefeltern und Großeltern, das Kind in seiner Einzigartigkeit anerkennen und ihm das Gefühl geben, ein unverzichtbarer Teil der Familie zu sein. Offenheit, Empathie und das Zulassen von Gefühlen tragen dazu bei, dass sich ein Kind in einer Patchworkfamilie nicht als „Außen-seiter“ fühlt, sondern als vollwertiges Mitglied.

Kommunikation und Konfliktlösung

Ein weiteres grundlegendes Bedürfnis von Kindern ist, sich in ihrer Familie gehört und verstanden zu fühlen. Auch wenn es in Patchworkfamilien vielleicht schneller zu Konflikten oder Missverständnissen kommt, sollten die Erwachsenen als Vorbilder im Umgang mit Problemen und deren Lösung agieren. Kinder lernen durch Beobachtung und erleben, wie Gespräche respektvoll und auf Augenhöhe geführt werden. Indem sie sehen, dass Meinungsverschiedenheiten auf konstruktive Weise gelöst werden, entwickeln sie ein gesundes Verständnis für Konfliktbewältigung und können dies auf ihre eigenen zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen.



5 Tipps für ein harmonisches Miteinander

1. Den Fokus auf das Wohl des Kindes legen

Bei allen Entscheidungen sollte das Wohl des Kindes im Mittelpunkt stehen – immer. Auch wenn die Beziehung zwischen den Eltern schwierig sein mag, sind persönliche Differenzen unter allen Umständen beiseitezulegen. Das bedeutet, Meinungsverschiedenheiten nicht über das Kind auszutragen und es erst recht nicht in einen Loyalitätskonflikt zu bringen. Ein Kind sollte die Liebe seiner Eltern erfahren – und nicht deren Spannungen zueinander.

2. Respektvoll miteinander kommunizieren

Auch nach einer Trennung ist es wichtig, respektvoll miteinander zu kommunizieren. Schuldzuweisungen oder verletzendende Bemerkungen über den anderen Elternteil gehören nicht vor das Kind. Eine respektvolle Kommunikation fördert ein harmonisches Umfeld und hilft, Missverständnisse zu vermeiden. Regelmäßige Gespräche zu vereinbaren, um wichtige Themen auf eine konstruktive Art zu besprechen, gibt beiden Elternteilen das Gefühl, gleichermaßen am Erziehungsprozess beteiligt zu sein. Und das wirkt sich positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus.

Kinder nehmen Spannungen und Streitigkeiten oft sehr sensibel wahr und fühlen sich dann hin- und hergerissen. Nicht selten suchen sie die Schuld bei sich und denken, sie seien für die Trennung verantwortlich. Diskussionen, besonders solche, die emotional belastend sind, sollten daher immer unter Ausschluss der Kinder geführt werden.

3. Gemeinsame Verantwortung übernehmen

Auch wenn die Eltern nicht mehr zusammen sind, bleiben sie für das Wohl ihres Kindes verantwortlich. Hier liegt der Schlüssel darin, sich in Erziehungsfragen abzustimmen und die Verantwortung zu teilen. Dazu gehört u.a., sich über Regeln, Routinen und wichtige Entscheidungen, die z.B. Schule, Gesundheit oder Freizeit betreffen, zu verständigen und gemeinsam Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten akzeptabel sind.

4. Vereinbarungen respektieren und einhalten

Die elterlichen Aufgaben und Zuständigkeiten sollten nicht nur klar definiert sein, jeder Elternteil sollte sich auch an die Vereinbarungen halten. Das Kind ist an diesem Wochenende bei dem anderen Elternteil? Dann respektiere ich das und greife nicht dazwischen. Natürlich sind Ausnahmen möglich, sie sollten allerdings abgesprochen und im Sinne des Kindes getroffen werden – nicht aus persönlicher Bequemlichkeit oder verletztem Stolz. Ebenso können unvorhergesehene Änderungen auftreten, wie z.B. veränderte Arbeitszeiten oder Krankheit, in denen Flexibilität und Kooperation gefragt sind.

5. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn nötig

Wenn die Konflikte zwischen den Eltern zu groß werden oder die Kommunikation nicht (gut) funktioniert, kann es hilfreich sein, externe Unterstützung zu suchen. Mediation oder Familientherapie können dabei helfen, eine bessere Verständigung zu finden und Lösungen zu entwickeln, die für alle Beteiligten akzeptabel sind.

Fazit

Patchworkfamilien sind längst Teil unserer vielfältigen Familienlandschaft. Mit Geduld, Respekt und einer großen Portion Herz können sie zu einem echten Zuhause für alle Beteiligten werden.

Bei allem, was Sie tun –
denken Sie daran: Sie tun es
Ihrem Kind zuliebe.

Schulstart leicht gemacht!

Tipps für einen (vor-)freudigen Einstieg in ein neues Schuljahr

Der Start in ein neues Schuljahr ist für viele Kinder ein großer Schritt. Eine neue Klasse, neue Mitschüler, neue Lehrer... Das kann für viel Aufregung und Nervosität sorgen. Denn auch die Kleinsten machen sich Gedanken über noch nie dagewesene Situationen. Mit der richtigen Vorbereitung lässt sich der Übergang vom Ferien- zum Schulalltag leicht meistern. Wir haben ein paar Anregungen, wie Sie Ihrem Sprössling dabei helfen können.

Wie bereite ich mein Kind auf den Schulstart vor?

Kognitive Vorbereitung

Üben, üben, üben

Kinder, die schon auf die Schule gehen, erhalten zum Ende des Schuljahres meist eine Mappe mit Aufgaben, die sie in den Ferien erledigen sollen. Die Übungen helfen nicht nur, das angeeignete Wissen aufrechtzuerhalten, sondern verhindern auch, dass nach den Ferien zu viel Zeit mit Wiederholungen verbracht werden muss. Damit die Lust am Abarbeiten der Aufgaben nicht auf der Strecke bleibt, ist es sinnvoll, die Übungen aufzuteilen und kleine Wochenziele zu setzen. So werden die grauen Zellen regelmäßig angestrengt, es bleibt aber immer noch viel Zeit für andere Aktivitäten.

Auch noch nicht eingeschulte Kinder können auf spielerische Weise an das Lernen herangebracht werden. Es gibt unzählige Übungshefte mit altersgerechten Aufgaben, die die Kleinen auf das Lesen, Schreiben und Rechnen vorbereiten. Die Übungen sollen nicht den Schulalltag ersetzen. Wichtig ist nur, dass das Üben Spaß macht!

Lesen

Lesen ist essenziell für die kognitive Entwicklung von Kindern. Es erweitert den Wortschatz, fördert die Analysefähigkeit und regt zum kritischen Denken an. Darüber hinaus weckt es die Fantasie und stärkt das emotionale Verständnis.

Motivieren Sie Ihr Kind, täglich ein wenig zu lesen. Was und wann es liest, spielt keine Rolle. Wenn es mal keine Lust dazu hat bzw. noch nicht dazu fähig ist, dann lesen Sie ihm vor. Gemeinsames Lesen vertieft die Bindung, baut Vertrauen auf und reduziert Stress.

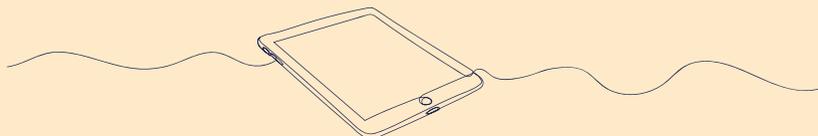
Spiele spielen

Auch das Spielen von Spielen wirkt sich mehrfach positiv auf die Entwicklung von Kindern aus: Sie lernen, aufmerksam zu sein, sich zu konzentrieren, nach Lösungen für Probleme oder Herausforderungen zu suchen, miteinander zu kommunizieren, zusammenzuarbeiten, kreativ zu sein, mit Niederlagen umzugehen und sich respektvoll mit anderen zu messen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur für die Schule wichtig, sondern auch fürs Leben.

*Wer geistig aktiv bleibt,
ist bestens auf den Schulstart vorbereitet!*

Medienzeit

Ob wir es gut finden oder nicht, Medien gehören zur Lebensrealität unserer Kinder dazu. Umso wichtiger ist es, dass wir den Umgang damit sinnvoll gestalten und auch begleiten. Vereinbaren Sie feste Zeiten für Medienkonsum und schaffen Sie Möglichkeiten für Aktivitäten, die keinen Bildschirm erfordern. Zeigen Sie Ihrem Kind durch Ihr eigenes Verhalten, dass digitale Geräte nicht die einzige Form der Freizeitgestaltung sind.



Emotionale Vorbereitung

Gespräche führen

Ein offenes Gespräch kann helfen, Ängste und Sorgen zu mindern. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den bevorstehenden Schulstart. Erklären Sie ihm, was es erwartet, und beantworten Sie seine Fragen ehrlich. Rücken Sie spannende und interessante Aspekte in den Vordergrund. Gibt es ein Fach, auf das sich Ihr Kind besonders freut? Weiß es schon, mit wem es in einer Klasse sein wird? Oder kennt es schon andere größere Kinder, die auf dieselbe Schule gehen?



Routinen beibehalten

Während der Ferien verändert sich gewöhnlich der Tagesrhythmus aller Familienmitglieder. Dabei sorgen Routinen für Struktur, Orientierung und Sicherheit. Besonders zu Beginn eines neuen Schuljahres können feste Abläufe dem Kind helfen, den Tag vorhersehbar zu machen. Behalten Sie die wichtigsten Routinen bei. Das erleichtert die Umstellung nach den Sommermonaten und sorgt für einen stressfreieren Schulstart.

Rituale einführen

Rituale sind kleine, vertraute Gesten mit großer Wirkung. Sie geben Ihrem Kind Halt und erleichtern den Übergang vom sicheren Zuhause in den oft trübeligen Schulalltag. Ob ein Abschiedskuss an der Tür, eine innige Umarmung oder ein kurzes Gespräch beim Frühstück – entscheidend ist nicht die Form, sondern das Gefühl, das dabei entsteht. Solche wiederkehrenden Momente schaffen Verlässlichkeit und festigen das emotionale Fundament, mit dem Ihr Kind gestärkt in den Tag starten kann.

Vorfreude wecken

Der erste Schultag ist ein Meilenstein – und sollte als solcher gefeiert werden. Überraschen Sie Ihr Kind mit einem liebevoll gedeckten Frühstückstisch, einem neuen Outfit, einem aufmunterndem Brief oder einer kleinen Aufmerksamkeit. Solche Gesten machen den Start in den neuen Lebensabschnitt nicht nur besonders, sondern hinterlassen bleibende, positive Erinnerungen an diesen wichtigen Tag.

Praktische Vorbereitung

Schulmaterial besorgen

Zwar erhalten die Kinder meist in der ersten Schulwoche eine Materialliste von ihren Lehrern, doch einige Grundutensilien wie Stifte, Radiergummi, Lineal und Spitzer lassen sich bereits im Vorfeld besorgen. Binden Sie Ihr Kind in die Auswahl ein – lassen Sie es selbst entscheiden, was in die Federmappe kommt. So steigt die Vorfreude auf die Schule.

Schulweg üben

Wenn Ihr Kind den Weg zur Schule künftig zu Fuß oder mit dem Fahrrad alleine zurücklegen wird, ist es eine gute Idee, die Strecke vorher gemeinsam zu üben. So kann Ihr Kind den Weg in Ruhe kennenlernen und gewinnt das nötige Vertrauen, um sich sicher und selbstständig auf den Schulweg zu begeben.

Welche Schultasche ist die richtige?

Ein Bild der Lieblingsfigur muss auf jeden Fall drauf sein! Und der Rest der Schultasche muss natürlich die Lieblingsfarbe haben! Und das komische Modell, von dem Mama die ganze Zeit spricht, kommt nicht in die Tüte – sowas hat doch keiner!

Ja, die Wahl der richtigen Schultasche kann sich als schweißtreibender Akt entpuppen. Für die Kinder ist die Optik das A und O. Den Eltern sind Ergonomie und Funktionalität dagegen wichtiger. Hier heißt es also einen Kompromiss finden. Das Kind muss den Ranzen täglich in der Schule nutzen – da sollte er ihm auch gefallen. Zeitgleich sind Mama und Papa aber darauf bedacht, dass er gut sitzt und keine Rückenprobleme verursacht. Größe, Gewicht und Passform sollten daher auch eine Rolle spielen.

Kriterien

Gewicht

Ein Kind sollte nicht mehr als 10 % seines Körpergewichts auf dem Rücken tragen. Achten Sie daher beim Kauf der Schultasche darauf, dass diese möglichst leicht ist. Schließlich kommt noch einiges an Gewicht zusammen, was darin transportiert werden muss.

Größe

Die Größe der Schultasche sollte an die des Kindes angepasst sein. Im Idealfall ist sie weder breiter als die Schultern noch höher oder tiefer als der Rücken.

Träger

Die Schultasche sollte mit 2 Trägern ausgestattet sein, die über die Schultern geführt werden. Die Träger sollten mindestens 5 cm breit und verstellbar sein. Stellen Sie sie so ein, dass die Schultasche an mehreren Punkten am Rücken anliegt und das Gewicht gleichmäßig verteilt ist.

Von Umhängetaschen wird abgeraten, da durch das seitliche Tragen die Belastung einseitig ist, was zu einer Krümmung der noch weichen, formbaren Wirbelsäule führen kann.

Polsterung

Eine Polsterung am Rückenteil und an den Trägern ist sehr empfehlenswert. Neben der Abfederung von Stößen bietet diese nämlich zusätzlichen Halt und beugt somit Schmerzen am unteren Rücken und an den Schultern vor.



Sicherheit

Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, wenn es morgens noch dunkler oder sehr neblig ist, sind Reflektoren oder Lichtstreifen am Ranzen wichtig, damit Ihr Kind im Straßenverkehr gesehen wird.

Qualität

Das Material sollte derart strapazierfähig sein, dass es nicht nur dem täglichen Gebrauch, sondern auch den Wetterbedingungen standhält, ohne an Komfort zu verlieren – und das idealerweise mehrere Jahre lang. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel.

Lassen
Sie sich in
einem Fachgeschäft
beraten.

Mein Pausenbrot – gesund und bunt!

Mitmachen und gewinnen!

Dir fehlt noch eine richtig coole Brotdose für den Schulstart im September?
Dann mach unbedingt mit bei unserer Aktion „Mein Pausenbrot – gesund und bunt!“

Wie nimmst du teil?

„Fülle“ die unten abgebildete Brotdose mit deinen Lieblings-Snacks! Egal, ob du Obst, Brot oder andere Leckereien reinmalst oder Bilder davon reinklebst – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Gib dein Kunstwerk bis zum **24. August 2025** in einer unserer Kontaktstellen ab oder schicke ein Foto davon an magazin@freie.be. Vergiss nicht, deinen Vornamen, dein Alter und eine Kontaktmöglichkeit anzugeben.

Was gibt's zu gewinnen?

Unter allen Teilnehmern verlosen wir 10 coole Butterbrotdosen – perfekt für den Schulstart!

Wir freuen uns auf dein Bild!



Hallo, mein Name ist ich bin Jahre alt
und so sieht mein liebster Pausensnack aus:

Hier wohne ich:



.....

.....

So erreicht ihr meine Eltern:



.....



.....





5 Fakten über emotionale Intelligenz

Haben Sie schon mal von emotionaler Intelligenz gehört? Emotionale Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, Gefühle und Emotionen bei sich selbst und bei seinen Mitmenschen zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und darauf zu reagieren. Sie ist eine wertvolle Fähigkeit, die nicht nur im beruflichen Kontext, sondern auch im Privatleben einen bedeutenden Unterschied machen kann.

1 Was ist der Unterschied zwischen kognitiver und emotionaler Intelligenz?

Kognitive Intelligenz ist das, was man klassisch unter „Intelligenz“ versteht – also z.B. logisches Denken, mathematische Fähigkeiten oder Gedächtnisleistung.

Emotionale Intelligenz hingegen ist die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen und denen anderer gut umzugehen. Dazu gehört Selbstwahrnehmung (Was fühle ich gerade?), Selbstregulation (Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?), Empathie (Was fühlen andere?) und soziale Fähigkeiten (Wie gehe ich mit anderen um?).

Beide Intelligenzformen ergänzen sich. In vielen Lebensbereichen (z.B. Beruf oder Privatleben) ist emotionale Intelligenz oft genauso wichtig – manchmal sogar wichtiger – als reine kognitive Intelligenz.

2 Warum ist emotionale Intelligenz wichtig?

Einer der größten Vorteile emotionaler Intelligenz ist die Fähigkeit, klar und effektiv zu kommunizieren. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz haben ein gutes Gespür dafür, wie ihre Worte und ihr Verhalten von anderen wahrgenommen werden. Sie können ihre eigenen Emotionen artikulieren und erkennen, wie ihre Gesprächspartner sich fühlen. Diese Fähigkeit hilft nicht nur in persönlichen Beziehungen, sondern auch im beruflichen Umfeld, etwa bei der Arbeit im Team, beim Verhandeln oder bei Konfliktlösungen. Ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz ermöglicht es einer Person, die Körpersprache und Mimik ihres Gesprächspartners zu lesen und auf emotionaler Ebene zu reagieren. Auf diese Weise entsteht eine tiefere Verbindung, die Missverständnisse verringert und die Kommunikation stärkt.



3 Hat emotionale Intelligenz einen Einfluss auf die Gesundheit?

Die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren, ist aber nicht nur für den persönlichen und beruflichen Erfolg von Bedeutung, sie hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz sind oft besser in der Lage, mit Stress und negativen Emotionen umzugehen, was sich positiv auf ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Sie können Stress besser managen, ihre körperlichen Reaktionen auf belastende Situationen kontrollieren und gesündere Verhaltensweisen entwickeln. Dadurch haben sie tendenziell einen niedrigeren Blutdruck und eine stärkere Immunabwehr.

4 Ist emotionale Intelligenz angeboren?

Anders als viele glauben, ist emotionale Intelligenz nicht nur eine angeborene Fähigkeit, sondern eine, die im Laufe des Lebens erlernt und weiterentwickelt werden kann. Menschen können durch Selbstreflexion, Achtsamkeit und gezielte Techniken ihre Fähigkeit zur Emotionsregulation verbessern. Das bedeutet, dass auch jemand, der zunächst Schwierigkeiten mit emotionaler Kontrolle hat, durch Übung und bewusste Anstrengung lernen kann, besser mit seinen eigenen Emotionen und denen anderer Menschen umzugehen.

5 Wie kann man seine emotionale Intelligenz ausbauen?

Um die emotionale Intelligenz zu verbessern, ist es wichtig, mit der Selbstwahrnehmung zu beginnen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Ihre Gefühle wahrzunehmen und zu überlegen, warum Sie auf bestimmte Situationen so reagieren, wie Sie es tun.

Gleichzeitig sollten Sie an der Selbstregulation arbeiten, indem Sie lernen, Ihre Emotionen zu kontrollieren und in stressigen Momenten ruhig zu bleiben. Methoden wie tiefes Atmen oder Meditation können dabei helfen. Es ist ebenfalls wichtig, impulsive Reaktionen zu vermeiden und eine Pause einzulegen, bevor Sie in emotional aufgeladenen Situationen reagieren.

Ein weiterer zentraler Aspekt der emotionalen Intelligenz ist Empathie. Hier geht es darum, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und ihre Gefühle zu verstehen. Hören Sie aktiv zu, stellen Sie Fragen und achten Sie auf nonverbale Signale, um andere Perspektiven besser zu verstehen.

Neben Empathie sind soziale Fähigkeiten von großer Bedeutung. Eine klare und respektvolle Kommunikation sowie die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv zu lösen, stärken zwischenmenschliche Beziehungen. Konstruktives Feedback, sowohl im Senden als auch im Empfangen, spielt hier eine wesentliche Rolle.

Zuletzt ist es wichtig, Feedback anzunehmen und aus Fehlern zu lernen. Indem Sie sich die Perspektiven anderer zu Herzen nehmen, können Sie Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen. Emotionale Intelligenz ist eine Fähigkeit, die kontinuierlich wächst, wenn Sie geduldig mit sich selbst sind und regelmäßig daran arbeiten.



Kinesitherapie:

Regelung, Genehmigung, Erstattung

Kinesitherapie, also die Behandlung durch physiotherapeutische Maßnahmen, wird von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen – vorausgesetzt, die Behandlung wurde von einem Arzt verordnet. Doch welche Regeln gibt es und was wird tatsächlich erstattet?

Erstattung bei leichten Beschwerden

Kinesitherapie kommt häufig bei leichteren Beschwerden wie Verstauchungen, Rückenschmerzen oder einem steifen Hals zum Einsatz. Für diese Behandlungen gilt das allgemeine Erstattungssystem der gesetzlichen Krankenversicherung.

Ärztliche Verordnung: Was muss draufstehen?

Für jede kinesitherapeutische Behandlung ist eine ärztliche Verordnung erforderlich, die folgende Informationen enthalten muss:

- die vom Arzt gestellte Diagnose,
- die Art der Behandlung,
- die Anzahl der verordneten Sitzungen.

In der Regel finden die Sitzungen in einer Praxis statt. Sollten Sie aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen die Praxis nicht aufsuchen können, kann die Behandlung auch zu Hause durchgeführt werden.

Beginn der Behandlung und Anzahl der Sitzungen

Die Behandlung muss innerhalb von 2 Monaten nach Ausstellung der ärztlichen Verordnung bzw. nach der vom Arzt präzisierten Frist beginnen. Pro Kalenderjahr werden maximal 18 Sitzungen pro Diagnose erstattet, begrenzt auf 1 Sitzung pro Tag. Diese Anzahl kann 3 Mal im Jahr für unterschiedliche Beschwerden in Anspruch genommen werden. Für die 2. und 3. Serie ist jedoch eine vorherige Genehmigung des Vertrauensarztes der Krankenkasse notwendig, um Anrecht auf die Erstattung zu haben. Der Kinesitherapeut stellt diesbezüglich den Antrag.

Was passiert, wenn 18 Sitzungen für ein Leiden nicht ausreichen?

Falls Sie nach den 18 Sitzungen weiterhin eine Behandlung durch den Kinesitherapeuten benötigen, kann Ihr Arzt Ihnen zwar bis zu 54 weitere Sitzungen verschreiben, jedoch werden diese zu einem deutlich niedrigeren Tarif erstattet.

i

eAgreement

Mit dem digitalen Service eAgreement können Kinesitherapeuten ihre Anträge schneller an den Vertrauensarzt übermitteln. Dadurch wird nicht nur der Bearbeitungsprozess beschleunigt, Sie als Patient erhalten Ihre Erstattung auch zügiger.



Erstattung bei funktionellen Erkrankungen

Für bestimmte Erkrankungen, die schwerwiegende funktionelle Einschränkungen verursachen, gelten spezielle Regelungen. Diese Erkrankungen sind in der „Liste F“ aufgeführt, die in 2 Kategorien unterteilt ist:

- **Akute Funktionsstörungen:** Hierunter fallen z.B. orthopädische Beschwerden infolge eines Traumas oder eines schweren chirurgischen Eingriffs. Erstattet werden bis zu 60 Sitzungen, während 1 Jahres, ab dem Tag der 1. Leistung. Nach diesem Jahr wird die akute Funktionsstörung nicht mehr als „akut“ anerkannt.
- **Chronische Funktionsstörungen:** Hierzu zählen z.B. Fibromyalgie oder chronische Müdigkeit. Erstattet werden bis zu 60 Sitzungen pro Kalenderjahr, während 2 Jahren.

Antrag an den Vertrauensarzt

Bevor die Behandlung erstattet werden kann, muss Ihr Kinesitherapeut dem Vertrauensarzt unserer Krankenkasse eine offizielle Mitteilung über Ihre Behandlung zusenden. Wir teilen Ihnen schriftlich mit, ob diese genehmigt oder verweigert wurde.

Erstattung bei schweren Erkrankungen

Für gewisse schwere Erkrankungen wie Mukoviszidose, rheumatische Arthritis oder neurologische Störungen sind die Sitzungen grundsätzlich unbegrenzt, wobei in der Regel nur 1 Behandlung pro Tag erstattet wird. In besonderen Fällen sind auch 2 Sitzungen pro Tag möglich, vorausgesetzt der Abstand beträgt mindestens 3 Stunden. Auch hier ist eine Genehmigung des Vertrauensarztes notwendig. Diese ist für einen Zeitraum von bis zu 3 Jahren gültig.

Antrag an den Vertrauensarzt

Für die Behandlung muss der behandelnde Arzt eine Anfrage an den Vertrauensarzt unserer Krankenkasse richten. Allen Anträgen, auch Verlängerungsanträgen, ist Folgendes beizufügen:

- ein Bericht eines Facharztes, in dem die Diagnose bestätigt wird,
- ein medizinischer Bericht, in dem erläutert wird, welche kinesitherapeutische Behandlung angewendet werden soll, sowie
- eine Funktionsbilanz des Kinesitherapeuten, in der die funktionellen Auswirkungen der Erkrankung auf den Alltag beschrieben werden.

Mindestens 1 Mal jährlich und nach jeder erneuten Verordnung muss der Kinesitherapeut einen Bericht über den Gesundheitszustand des Patienten erstellen und an den Arzt senden.

Perinatale Kinesitherapie

Während oder nach einer Schwangerschaft haben Frauen die Möglichkeit, spezifische Kinesitherapie-Sitzungen in Anspruch zu nehmen. Die gesetzliche Krankenversicherung beteiligt sich an 9 perinatalen Behandlungen. Die Behandlungen können vor und/oder nach der Geburt stattfinden. Kinesitherapie während des Krankenhausaufenthalts wird für diese begrenzte Anzahl nicht berücksichtigt.

Erstattung durch Hospitalia und Hospitalia Plus

Im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt können kinesitherapeutische Behandlungen durch die Krankenhausversicherung übernommen werden, insofern Sie einem der Hospitalia-Produkte angeschlossen sind. Vermerken Sie auf den Behandlungsbescheinigungen, die Sie bei uns einreichen, dass es sich um Leistungen handelt, die in Verbindung mit dem Krankenhausaufenthalt stehen. So stellen Sie sicher, dass Sie die ergänzende Erstattung erhalten.



Ablehnung des Antrags

Wird Ihr Antrag abgelehnt, können Sie die Sitzungen dennoch in Anspruch nehmen. Sie erhalten allerdings eine geringere Erstattung.



Status des Antrags

Den Status Ihrer Anträge an den Vertrauensarzt können Sie jederzeit in Ihrem Online Büro einsehen. Anträge sollten frühzeitig eingereicht werden, damit die Behandlung zeitnah beginnen kann.



Anpassung des Antrags

Die Antragsformulare werden vom LIKIV vorgegeben und dürfen nicht verändert oder angepasst werden.



Weitere Details finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Kinesitherapie

Zögern Sie nicht, sich bei Fragen oder Unklarheiten an uns zu wenden. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Was müssen Sie beim Arzt bezahlen?

Einige Gruppen von Pflegeleistenden sind verpflichtet, die Tarife ihrer Leistungen für ihre Patienten auszuhängen. Ziel dieser Maßnahme ist es, dass die Patienten vor der Pflegeleistung eine klarere Vorstellung davon erhalten, welche Kosten auf sie zukommen, damit sie ihre Zustimmung zu dieser Pflegeleistung unter Berücksichtigung der finanziellen Auswirkungen geben können.

Welche Pflegeleistenden sind von der Maßnahme betroffen?

Seit dem 1. März 2024 sind Zahnärzte (Allgemeinzahnärzte, Kieferorthopäden und Parodontologen), Krankenpfleger, Kinesitherapeuten, Logopäden, Optiker, Orthopädietechniker (Orthopäden, Bandagisten und Orthopädieschuhmacher), Apotheker, Hebammen und Akustiker gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Honorartarife auszuhängen.



Welche Infos müssen mitgeteilt werden?



- Allgemeine Infos (Zulassungsnummer, Fachbereich usw.),
- Konventionierungsstatus (Status, ob der Pflegeleistende dem Kassenabkommen (ganz oder teilweise) beigetreten ist oder nicht, und ggf. die Tage und Uhrzeiten, an denen er nicht konventioniert ist),
- eine Beschreibung der am häufigsten in Anspruch genommenen Pflegeleistungen und deren Kodenummer,
- der Gesamtbetrag der Pflegeleistung bestehend aus:
 - a) dem Betrag, den die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt,
 - b) dem Betrag, der zu Lasten des Patienten bleibt (Eigenanteil), und
 - c) dem Höchstbetrag der möglichen Zuschläge, die der Pflegeleistende zusätzlich zum gesetzlichen Tarif berechnen darf, wenn er nicht konventioniert ist.

Auch für Pflegeleistungen, die in einem Ärztehaus erbracht werden, müssen die Kosten der erbrachten Leistungen im Rahmen der Pauschalzahlung angegeben werden.

Wie viel kosten Ihre Pflegeleistungen?

Überprüfen Sie den Aushang bei Ihrem Pflegebringer und sprechen Sie mit ihm darüber.

Informieren Sie sich!



Wo und wie müssen diese Infos ausgehängt werden?

Die Infos müssen klar, lesbar und verständlich sein und mindestens in der Praxis des Pflegeleistenden (z.B. im Wartezimmer) ausgehängt werden. Dabei steht es dem Pflegeleistenden frei, ob er sie auf Papier oder digital bereitstellt.

Die Infos dürfen auch online zugänglich sein, wenn der Pflegeleistende über eine Website verfügt. Dies entbindet ihn jedoch nicht davon, die Infos in seiner Praxis auszuhängen. Wenn er seine Patienten an verschiedenen Orten empfängt, ist er verpflichtet, die Infos über die Kosten der Pflegeleistungen an allen Orten auszuhängen.



Mit welchen Konsequenzen müssen Pflegeleistende rechnen, die diese Infos nicht aushängen?

Nicht konventionierte oder teilweise konventionierte Pflegeleistende, die ihren Konventionierungsstatus nicht aushängen, dürfen ihren Patienten keine Zuschläge berechnen.

Bei welchen Pflegeleistenden kann ich eine Kostenschätzung anfragen?

Eine Kostenschätzung muss von Orthopädietechnikern (Orthopäden, Bandagisten und Orthopädienschuhmachern), Chirurgen und Implantatanbietern erstellt werden. Bei Orthopädietechnikern, Hörgeräteakustikern und Optikern muss der Patient die Lieferbescheinigung unterschreiben, um zu bestätigen, dass er die Leistung erhalten hat und über den Betrag informiert wurde, den er nach Intervention der Krankenkasse selbst tragen muss.



Welche Infos müssen auf der Kostenschätzung mitgeteilt werden?

Der zu zahlende Gesamtbetrag, die Liste der erstattungsfähigen und nicht erstattungsfähigen Leistungen (mit einer klaren Aufschlüsselung der Beträge, die von der Krankenkasse übernommen werden, und der Beträge, die zu Lasten des Patienten bleiben).

Wie kann ich herausfinden, ob ein Pflegeleistender konventioniert ist?

Besuchen Sie die dafür vorgesehene Website des LIKIV: www.pflegerbringerfinden.be. Die Suche im Recherche-Tool erfolgt nach Name, Gemeinde oder Beruf.



Kann ich mich an die Krankenkasse wenden, wenn die Tarife schlecht oder gar nicht ausgehängt sind?

Wenn Sie Fragen oder Probleme mit einem Pflegeleistenden in Bezug auf dessen Tarifinfos oder Abrechnung haben, können Sie uns kontaktieren:



- per E-Mail,
- über das Kontaktformular auf unserer Website,
- in einer unserer Kontaktstellen,
- per Telefon.

Sollte es ein Problem mit der Abrechnung geben, kann der Dienst Verteidigung der Mitglieder unserer Krankenkasse Ihnen zur Seite stehen.



info@freie.be

+32 (0)80 640 515

Sie möchten mehr über die Kosten Ihrer Gesundheitspflege und über Ihre Rechte als Patient erfahren? Dann besuchen Sie die dafür vorgesehene Website des LIKIV: www.pflegetarife.be.



eHealth: Mehr Einheit für die digitale Zukunft des Gesundheitswesens

Bereits seit Gründung der eHealth-Plattform im Jahr 2008 wird kontinuierlich an einem sicheren, digitalen Datenaustausch im Gesundheitswesen gearbeitet. Belgien verfügt heute über eine solide digitale Basisstruktur, die es in den kommenden Jahren zu vereinheitlichen gilt, um Ärzte, Krankenhäuser und Patienten gleichermaßen abzuholen.

Herausforderung und Problematik

Die größten Herausforderungen unserer Zeit liegen in der demografischen Alterung, der digitalen Kluft und der Zunahme chronischer Erkrankungen bis hin zur Multimorbidität – dem gleichzeitigen Auftreten mehrerer chronischer Krankheiten. Besonders ältere Menschen sind von all diesen Entwicklungen betroffen: Mit zunehmendem Alter nimmt nicht nur die Digitalkompetenz ab, auch das Risiko für Mehrfacherkrankungen steigt deutlich. Daraus resultierend sollte besonders diese Patientengruppe auf einen einheitlichen und qualitativ hochwertigen Austausch zwischen den unterschiedlichen Pflegeleistenden zählen können.

In der Praxis stellt sich diese Anforderung aber noch als problematisch heraus – nicht nur, weil viele Menschen im digitalen Gesundheitssystem schnell den Überblick verlieren, sondern auch, weil in Belgien derzeit ein digitaler Gesundheitsdschungel herrscht.

Fehlende Einheit und digitale Kompetenz

Réseau Santé Wallon, Vaccinet, SUMEHR, CoZo – all diese Plattformen sind zwar zentral über MeineGesundheit.be erreichbar, dennoch muss man für verschiedene Dienste zwischen unterschiedlichen Portalen wechseln. Da kann wirklich jeder schon mal den Überblick verlieren. Hinzu kommt, dass die Online-Gesundheitskompetenz, die erforderlich ist, um die elektronisch zur Verfügung gestellten Gesundheitsinformationen zu verstehen, in unserem Land etwas auf der Strecke bleibt: Aktuell verfügen nur 54,2 % der Belgier über grundlegende digitale Kompetenzen. Ein Mangel an solchen Fähigkeiten und der damit einhergehenden Autonomie trägt zu einer digitalen Kluft bei, die gesundheitliche Ungleichheiten verstärken kann.

Glücklicherweise werden auf föderaler Ebene immer wieder Aktionspläne zur Optimierung ausgearbeitet, um die Herausforderungen anzugehen und Problematiken zu lösen.

Fazit

Belgien befindet sich auf einem guten Weg in Richtung digitalisiertes Gesundheitswesen. Im Hinblick auf die zunehmend alternde Bevölkerung und die digitale Kluft ist eine Vereinheitlichung und Vereinfachung der digitalen Dienste für die Zukunft der Gesundheit unseres Landes entscheidend.



Aktueller Aktionsplan

Die eHealth-Plattform arbeitet mit 3-Jahres-Aktionsplänen, um gesteckte Ziele zu erreichen. Der aktuelle Plan für 2025-2027 setzt auf 3 zentrale Achsen:

- Weiterentwicklung der Basisdienste,
- Operationalisierung des Belgian Integrated Health Record (BIHR),
- Umsetzung integrierter Versorgungsprogramme.



Weiterentwicklung der Basisdienste

Im Bereich des digitalisierten Datenaustauschs zwischen allen betroffenen Akteuren (Patient, Arzt, Apotheker, Krankenhaus, Arbeitsmediziner, Krankenkasse und Vertrauensarzt) ist in den letzten Jahren schon viel passiert:

- **eConsent:** Zustimmung zum digitalen Datenaustausch,
- **eAttest:** elektronische Übermittlung von Pflegebescheinigungen,
- **eFact:** digitale Abwicklung des Drittzahlersystems,
- **Multi-eMediatt:** digitale Übermittlung von Krankmeldungen,
- **Recip-e:** elektronische Medikamenten-Verschreibungen,
- **TRIO:** sicherer Austausch zwischen Hausarzt, Arbeitsmediziner und Vertrauensarzt im Falle einer Arbeitsunfähigkeit.

Diese digitalen Wege werden stetig optimiert, erweitert und neue kommen hinzu. So befinden sich z.B. in der App MeineMedikamente nicht mehr nur die aktuell offenstehenden Verschreibungen, sondern auch die erworbenen – bis zu 6 Monate rückwirkend. Ein weiteres Beispiel: Die elektronische Übermittlung der Krankmeldung zwischen dem behandelnden Arzt und dem Arbeitgeber soll künftig ebenfalls möglich sein.



Belgian Integrated Health Record (BIHR)

Mit dem BIHR wird die integrierte digitale Patientenakte eingeführt, die ab 2027 genutzt werden soll. Derzeit können über MeineGesundheit.be bereits Gesundheitsdaten wie Verschreibungen, Medikationspläne, Arztberichte und Untersuchungsergebnisse eingesehen werden – allerdings ist das nur möglich über verschiedene Portale hinweg. Die ohnehin oftmals komplizierten Gesundheitsdaten sind somit weder einheitlich gestaltet, noch an ein und derselben Stelle zu finden.

Mit der neuen Patientenakte (BIHR) wird angestrebt, alle relevanten Patientendaten gesammelt auf einer Plattform abzurufen – sie soll:

- ein übersichtliches Patienten-Dashboard enthalten,
- benutzerfreundlich gestaltet sein,
- im Ausland abrufbar und mit ausländischen Pflegeleistenden kompatibel sein,
- alle bisherigen Datenquellen zusammenführen.

Durch die Umsetzung der vereinfachten, voll integrierten Patientenakte werden die Gesundheitsdaten für die breite Masse leichter zugänglich.



Integrierte Versorgungsprogramme

Die technische Optimierung der Gesundheitsinfrastruktur trägt zu einer besseren Koordination zwischen allen Akteuren bei. Das wiederum ist entscheidend, um dem Trend der Multimorbidität entgegenzuwirken. Aus diesem Grund ist die integrierte Versorgung ebenfalls eine wichtige Achse des Aktionsplans.

Denn im Bereich der Prävention werden zusätzlich immer häufiger neue Behandlungswege erarbeitet, um die enge Zusammenarbeit zwischen den Pflegeleistenden zu fördern und so eine bessere Patientenbegleitung zu garantieren. Konkret richten sich solche Versorgungsprogramme an bestimmte Zielgruppen wie z.B. Personen mit Fettleibigkeit, Personen mit psychischen Problemen oder Personen mit einer chronischen Erkrankung. Durch die richtige Betreuung können die Betroffenen zu einer besseren Gesundheit finden und das Risiko für chronische Krankheiten wird minimiert.



Krankenkasse einfach erklärt:

Maximale Gesundheitsrechnung

Waren Sie schon einmal in der Apotheke und mussten nichts für Ihre Medikamente zahlen, weil Sie laut Apotheker die Obergrenze Ihrer Eigenanteile erreicht haben? Oder hat die Krankenkasse Ihnen für eine bestimmte Leistung mehr zurückgezahlt als beim letzten Mal? Hinter dieser Regelung verbirgt sich das System der Maximalen Gesundheitsrechnung. Was es damit auf sich hat, erklären wir in folgendem Artikel.

Was ist der Eigenanteil?

Für die große Mehrheit der Gesundheitspflegeleistungen und Arzneimittel sieht das belgische Gesetz bestimmte Honorare bzw. Preise vor. Diese bestehen aus einem Teil, den die Krankenkasse erstattet, und aus einem Teil, den der Patient selbst tragen muss, dem sogenannten Eigenanteil. Zusätzlich dazu können nicht konventionierte Pflegeleistende Zuschläge berechnen, für die der Patient ebenfalls aufkommen muss.

Warum eine Begrenzung der Eigenanteile?

Für Menschen mit hohen medizinischen Ausgaben kann eine Anhäufung der Eigenanteile eine finanzielle Belastung bedeuten – vor allem, wenn das Einkommen des Haushalts gering ist. Aus diesem Grund wurde das Prinzip der Maximalen Gesundheitsrechnung eingeführt. Dieses sieht bestimmte Grenzbeträge für die Summe der jährlichen Eigenanteile vor.

Wie werden die Grenzbeträge festgelegt?

Für die Berechnung wird in der Regel das Gesamteinkommen des Haushalts herangezogen. Zum Haushalt zählen alle Personen, die bei der Gemeinde unter derselben Adresse gemeldet sind. Grundlage der Berechnung sind die steuerpflichtigen Nettoeinkünfte von vor 2 Jahren.

Beispiel: Für die Berechnung des Grenzbetrags für das Jahr 2025 werden alle Einkommen des Haushalts aus dem Jahr 2023 berücksichtigt.

Jährliches steuerbares Nettoeinkommen pro Haushalt	Grenzbetrag der Eigenanteile pro Haushalt
bis 13.079,37 €	260,10 €
von 13.079,38 € bis 23.399,42 €	527,27 €
von 23.399,43 € bis 35.972,23 €	761,61 €
von 35.972,24 € bis 48.545,09 €	1.171,70 €
von 48.545,10 € bis 60.594,06 €	1.640,38 €
über 60.594,07 €	2.109,06 €



Personengruppen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf

Für bestimmte Personengruppen wurden reduzierte Grenzbeträge festgelegt, damit notwendige Gesundheitspflegeleistungen auch bei geringem Einkommen oder eingeschränkter Lebenssituation zugänglich bleiben.

Personen mit besonderem Sozialstatut

Für folgende Personen ist der Grenzbetrag der Eigenanteile auf 260,10 € festgelegt:

- Personen mit Anrecht auf den Vorzugstarif der Krankenkasse,
- Kinder, die erhöhte Familienzulagen erhalten,
- Beeinträchtigte, die eine Integrationszulage erhalten und für die das Sozialministerium einen Freibetrag für das Einkommen ihres Partners genehmigt hat,
- Personen mit Anrecht auf eine Zulage für Beeinträchtigte.

Personen mit einem chronischen Leiden

Für Personen mit einem chronischen Leiden kann der jeweilige Grenzbetrag der Eigenanteile um 117,17 € reduziert werden.

Kinder unter 19 Jahren

Für Kinder unter 19 Jahren ist ein separater Grenzbetrag vorgesehen: Die Summe der Eigenanteile der individuellen Pflege für ein Kind darf 761,61 € pro Jahr nicht überschreiten, unabhängig vom Einkommen des Haushalts.

Bei Kindern mit einer Behinderung liegt der Grenzbetrag bei 260,10 €.

Personen in Situationen von Belang

Sollten sich die Einkünfte des Haushalts seit 2022 aus egal welchen Gründen bedeutend verringert haben, kann der Grenzbetrag der Eigenanteile evtl. herabgesetzt werden. Um dies überprüfen zu können, benötigen wir Belege der Einkünfte des Haushalts der letzten 6 Monate. Für weitere Erklärungen stehen die Mitarbeiter unserer Kontaktstellen gerne zur Verfügung.

Wie erfolgt die Überprüfung?

Die Haushaltssituation wird jährlich zum 1. Januar anhand der Daten des belgischen Nationalregisters überprüft und gilt dann bis zum Jahresende als unverändert. Personen, die neu in das Nationalregister eingetragen werden (z.B. Neugeborene) werden ebenfalls berücksichtigt.

Für die Überprüfung brauchen Sie selbst somit nichts zu unternehmen. Die Maximale Gesundheitsrechnung wird automatisch angewendet, sobald die Eigenanteile den berechneten Grenzbetrag überschreiten.



Sollten die Einkünfte des Referenzjahres nicht bekannt sein, können diese anhand einer Ehrenwörtlichen Erklärung von uns überprüft werden. Falls Sie sich in dieser Situation befinden, werden wir Kontakt mit Ihnen aufnehmen.

Wie erfolgt die Kostenübernahme?

Direkte Zahlung

Sie zahlen den Pflegeleistenden das vollständige Honorar und reichen die Pflegebescheinigungen bei uns ein. Ab dem Zeitpunkt, an dem Ihre Eigenanteile den Grenzbetrag erreichen, erhalten Sie von uns eine höhere Erstattung, und zwar den Betrag des gesamten gesetzlich vorgesehenen Honorars, anstelle der gewöhnlichen Teilerstattung.

Nachzahlung

Für Leistungen, die über das Drittzahlersystem direkt mit der Krankenkasse verrechnet werden (z.B. Scanner oder Laboranalyse), zahlen Sie weiterhin Ihren Eigenanteil an das Krankenhaus oder an das Labor. Sobald wir die Kostenabrechnung des Krankenhauses erhalten, erstatten wir Ihnen den Betrag Ihrer gesetzlichen Eigenanteile. Dies geschieht 1 Mal monatlich.

Weil Ihre Gesundheit Vertrauen und Klarheit verdient.

Kostenübernahme im Krankenhaus

Die Kosten eines Krankenhausaufenthalts werden immer per Drittzahlersystem abgerechnet. Haben Sie Anrecht auf die Maximale Gesundheitsrechnung, so zahlt die Krankenkasse die gesetzlichen Eigenanteile direkt an das Krankenhaus.

Zu Ihren Lasten bleiben allerdings eventuelle Honorarzuschläge, die Anteile an den Arzneimitteln der Kategorien Cj, Cs, Cx und D sowie Leistungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Kostenübernahme in der Apotheke

Apotheker werden automatisch darüber informiert, falls Sie die Obergrenze Ihrer Eigenanteile erreicht haben. In diesem Fall werden die gesetzlichen Eigenanteile der Medikamente ebenfalls sofort von der Krankenkasse übernommen.

Welche Leistungen werden nicht berücksichtigt?

Die Eigenanteile mancher Leistungen werden für die Berechnung der Maximalen Gesundheitsrechnung nicht berücksichtigt:

- Honorarzuschläge,
- Aufenthaltskosten im Alten- oder Pflegeheim,
- Kosten für nicht erstattbare Medikamente,
- Eigenanteile für Medikamente der Kategorien Cj, Cs, Cx, D,
- Eigenanteile für die Tagespflege ab dem 366. Tag in einer psychiatrischen Anstalt,
- Leistungen aus dem Ausland.



Eine Auflistung aller Leistungen, deren Eigenanteile berücksichtigt werden, finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Versicherungen > Maximale Gesundheitsrechnung



Gut zu wissen

Sie fragen sich, welcher Grenzbetrag für Sie gilt und wie hoch Ihre Gesundheitsausgaben bisher waren? Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an info@freie.be – wir geben Ihnen gerne Auskunft darüber.



Ab in den Urlaub?

Denken Sie an EHIC, Auslandskrankenschein und Co.

Sie verreisen? Vergessen Sie Ihren Krankenversicherungsschutz nicht! Denn Krankheit und Unfall kennen keinen Urlaub. Neben dem Reiseziel ist auch die persönliche Situation entscheidend, ob und wie Sie abgesichert sind.

Deckungen bei dringender medizinischer Hilfe

Durch die gesetzliche Krankenversicherung haben Sie in bestimmten Ländern im Falle von dringenden und unvorhergesehen gesundheitlichen Problemen Anrecht auf eine Basisdeckung. Zusätzlich sehen wir für die Mitglieder unserer **Zusätzlichen Dienste** eine erweiterte Deckung vor, während die Hilfszentrale Mediphone Assist im Falle eines Krankenhausaufenthalts im Ausland greift.

Verschiedene Dokumente je nach Reiseziel

Für Reisen innerhalb der Länder des Europäischen Wirtschaftsraums, der Schweiz, Großbritannien, Nordmazedonien, Australien und Grönland nutzen Sie die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Diese wird separat für jeden Reisenden ausgestellt und ist bis zu 2 Jahre gültig.

Mit bestimmten Ländern hat Belgien ein individuelles Abkommen für die dringende Gesundheitspflege unterzeichnet. Für jedes Land gibt es einen besonderen Auslandskrankenschein. Dieser gilt für sämtliche Familienmitglieder, jedoch nur im jeweiligen Land und für die angegebene Aufenthaltsdauer. Vereinzelt gibt es Einschränkungen (z.B. für Selbstständige).

Die Dokumente können Sie bequem über Ihr Online Büro bestellen oder Sie erhalten sie in unseren Kontaktstellen.

Falls Sie in ein Land ohne Abkommen reisen, empfehlen wir, eine private Reiseversicherung abzuschließen, damit Sie im Fall der Fälle abgesichert sind.

Sie arbeiten im Ausland?

Dann müssen Sie die EHIC und andere Auslandskrankenscheine bei der Krankenkasse Ihres Beschäftigungslandes beantragen.

Sie unternehmen eine Kreuzfahrt?

Informieren Sie sich, unter welcher Flagge das Schiff fährt, damit Sie wissen, wie Sie versichert sind.



Sie sind arbeitsunfähig?

Denken Sie unbedingt daran, den Vertrauensarzt unserer Krankenkasse mindestens 15 Tage vor Ihrer Reise zu informieren. Sonst kommen Sanktionen auf Sie zu, falls Sie einer Vorladung nicht nachkommen. Je nach Reiseland benötigen Sie außerdem eine Genehmigung.



Welches Dokument benötige ich?



Welche Kosten werden erstattet?



Wie erfolgt die Kostenerstattung?

Was muss ich bei der Krankenkasse abgeben?



Wo finde ich die Mitteilung an den Vertrauensarzt?

Eine Antwort auf diese und weitere Fragen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Meine Situation > Reisevorbereitung oder in unserer Broschüre „Rundum versichert auf Reisen“.



Die Mitarbeiter unserer Kontaktstellen sind Ihnen auch gerne per E-Mail, per Telefon oder in einem persönlichen Gespräch behilflich.

*Gut vorbereitet
für eine entspannte
Reise.*

Reisen ohne Sorgen.

Sicher unterwegs - mit uns an Ihrer Seite!

Damit Sie Ihren Urlaub entspannt genießen können, sichern wir Sie im Falle von dringend notwendiger und unvorhergesehener Pflege im Ausland ab.

Die Hilfszentrale **Mediphone Assist** ist rund um die Uhr für Sie da und gibt Ihnen medizinische Informationen sowie administrative und konkrete Hilfestellungen bei gesundheitlichen Problemen.

Denken Sie daran, die Zentrale im Falle eines Krankenhausaufenthalts innerhalb von 48 Stunden zu kontaktieren, damit Sie volles Anrecht auf die vorgesehenen Erstattungen haben.

 +32 (0)2 778 94 94

Mehr Infos unter www.freie.be >
Meine Situation > Persönliche
Situation > Reisevorbereitung



Rundum immer da.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zu Ihrer Verfügung.
Unsere Kontaktstellen:

  @freie.be

4760 Büllingen

Hauptstraße 2
+32 (0)80 640 545

4750 Bütgenbach

Marktplatz 11/E/2
+32 (0)80 643 241

4700 Eupen

Vervierser Straße 6A
+32 (0)87 598 660

4720 Kelmis

Kirchstraße 6
+32 (0)87 558 169

4730 Raeren

Hauptstraße 73A
+32 (0)87 853 464

4780 Sankt Vith

Schwarzer Weg 1
+32 (0)80 799 515