

Rundum mental wohlfühlen

- Warum der Winter schwer auf dem Gemüt liegt
- Generation Erschöpft? Immer mehr junge Erwachsene in psychisch bedingter Invalidität
- Work-Life-Balance: Alles eine Frage der Einstellung?
- Wenn Angst krank macht
- Psychologische Betreuung: Leichterer Zugang und bessere Erstattungen
- Im Gespräch mit der Telefonhilfe Ostbelgien 108
- Kleine Gedanken, große Wirkung: Mikro-Optimismus im Alltag





Rundum sehen.

Wir unterstützen Sie!

Für eine Brille oder Kontaktlinsen zur Korrektur von Sehschwächen sehen wir für Erwachsene alle 4 Jahre eine Erstattung vor bis zu **175 €**, unabhängig der Dioptrie.



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

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer krisengeschüttelten Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, wird es zunehmend wichtiger, innezuhalten und auf das zu achten, was oft im Trubel des Alltags untergeht: die eigene mentale Gesundheit. Sie ist das Fundament für ein erfülltes Leben, für zwischenmenschliche Beziehungen, für Kreativität und für unsere körperliche Gesundheit.

Mentale Ausgeglichenheit entsteht nicht durch Zufall. Sie kann – für die allermeisten von uns – das Ergebnis bewusster Entscheidungen sein. Auch wenn es keine Zauberformel gibt, so verweisen doch mittlerweile viele Studien auf wichtige Schlüsselfaktoren, wie Bewegung im Grünen, ausgewogene Ernährung, positive soziale Kontakte und eine dankbare und bewusste Grundhaltung.

Eine bekannte, auch von Leistungssportlern genutzte Übung zur Steigerung der mentalen Stärke besteht im allabendlichen Aufmalen von Erlebnissen, für die Dankbarkeit angebracht ist. Was sich auf erste Sicht abenteuerlich anhört, ist wissenschaftlich untermauert. Dieses reflektierende kreative Zeichnen ermöglicht es, verschiedene Hirnareale neu zu verknüpfen. Durch tagtägliches Training werden die Verbindungen zur Gewohnheit und später zum natürlichen Reflex. Der Fokus liegt auf dem, was glücklich und zufrieden macht – Nervenautobahnen mentaler Gesundheit.

Dem gegenüber stehen angeborene oder sich schleichend entwickelnde Krankheitsbilder der Psyche, für die nur ein Gang zum medizinischen Fachmann Hilfe versprechen kann. Besonders hierüber gilt es, Bewusstsein zu schaffen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns ganz der mentalen Gesundheit. Wir zeigen Wege auf, wie Sie durch Bewegung, Naturerleben, Achtsamkeit und soziale Verbundenheit Ihre innere Balance finden und erhalten können. Denn: Mentale Gesundheit ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit – für jeden von uns.

Bleiben Sie achtsam und gesund!

Herzlichst

Daniel Pfeiffer

Direktor

Inhalt

News

4-5

- Themenabende im Herbst und Winter
- Neue Erstattung für Babys mit Kuhmilchallergie
- Warum ein besserer Umgang mit Magensäureblockern (PPI) wichtig ist
- Rauchfrei werden – für ein gesünderes Leben

Rundum mental wohlfühlen

6-21

- Warum der Winter schwer auf dem Gemüt liegt
- Generation Erschöpft? Immer mehr junge Erwachsene in psychisch bedingter Invalidität
- Work-Life-Balance: Alles eine Frage der Einstellung?
- Wenn Angst krank macht
- Psychologische Betreuung: Leichter Zugang und bessere Erstattungen
- Ein offenes Ohr zu jeder Zeit: Im Gespräch mit der Telefonhilfe Ostbelgien 108
- Kleine Gedanken, große Wirkung: Mikro-Optimismus im Alltag

Faktencheck

22-23

- 5 Fakten über Glück

Gesellschaft

24-28

- Zwischen den Zeilen: Was beim Lesen in unserem Kopf passiert
- Workshop: Den Blick verändern – Reframing als Schlüssel zu innerer Stärke
- Gehen Sie verantwortungsvoll mit Antibiotika um!

Versicherung

29-34

- Krankenkasse einfach erklärt: Unfallmeldung und Kostenerstattung
- Logopädie auf Rezept – das Wichtigste im Überblick
- Beiträge nicht gezahlt? Das hat Auswirkungen auf Ihre Versicherung!

Aktuell

35

- Sie haben eine Beschwerde? Wir hören Ihnen gerne zu!



Themenabende im Herbst & Winter

Auch im letzten Quartal des Jahres erwarten Sie spannende Themenabende mit abwechslungsreichen Schwerpunkten. Diese Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne Voranmeldung zugänglich sowohl für Mitglieder als auch für Nicht-Mitglieder der Freien Krankenkasse.

Trauerbewältigung

- Sankt Vith: 22. Oktober 2025
- Eupen: 28. Oktober 2025

Achtsamkeit

- Sankt Vith: 18. November 2025
- Eupen: 25. November 2025

Konfliktbewältigung

- Eupen: 2. Dezember 2025
- Sankt Vith: 10. Dezember 2025

Weitere Informationen zum Inhalt der Vorträge finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Aktuelles > Aktionen > Themenabende



Neue Erstattung für Babys mit Kuhmilchallergie

Einige Säuglinge leiden an einer Kuhmilchallergie. In bestimmten Fällen können spezielle Produkte, sogenannte extensiv hydrolysierte Säuglingsnahrung (eHF), verordnet werden. Seit dem 1. Juni 2025 beteiligt sich die gesetzliche Krankenversicherung unter gewissen Bedingungen an den Kosten dieser Produkte.

Bei der Kuhmilchallergie reagiert das Immunsystem auf ein oder mehrere Kuhmilcheiweiße. Hauptsächlich betroffen sind Kinder unter 3 Jahren. Die Allergie tritt häufig 1 bis 6 Monate nach Einführung von Lebensmitteln mit Kuhmilcheiweißen auf. Auch gestillte Babys können betroffen sein, wenn die Mutter Kuhmilchprodukte konsumiert.

Die Häufigkeit der Allergie ist in den ersten Lebensjahren am höchsten, sie nimmt aber in der Regel ab dem Alter von 4 bis 6 Jahren deutlich ab.

Statt herkömmlicher Anfangs- oder Folgemilch, die auf Kuhmilcheiweiß basiert, benötigen Säuglinge mit einer Kuhmilchunverträglichkeit eine spezielle, deutlich teurere Milchnahrung, bei der das Eiweiß stark zerlegt und so besser verträglich ist.

Die Erstattung gilt für klar definierte Indikatoren, deren Diagnose mit einem geeigneten Test bestätigt wurde, und muss von einem Kinderarzt beantragt werden.



Warum ein besserer Umgang mit Magensäureblockern (PPI) wichtig ist

Mehr als 1,7 Millionen Belgier nehmen Protonenpumpenhemmer (auf Englisch: Proton Pump Inhibitors – Abkürzung: PPI) zu sich. Im Jahr 2024 verwendeten 23 % der Mitglieder der Freien Krankenkassen PPI – knapp die Hälfte nahm sie langfristig ein. Doch was kann das für Auswirkungen haben?

Pantoprazol gehört zu den 10 am häufigsten verschriebenen Medikamenten in Belgien – mit jährlich 449 Millionen Tagesdosen. Auffällig ist dabei: Dieses Medikament ist nicht nur weit verbreitet, es wird auch häufig über einen langen Zeitraum eingenommen – im Durchschnitt über 6 Monate pro Jahr. Natürlich haben PPI ihre Berechtigung während einer Behandlung. In den meisten Fällen beträgt die empfohlene Behandlungsdauer jedoch nur 2 bis 8 Wochen.

Kurzfristige Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Hautausschläge sind eher harmlos. Bei längerer Einnahme werden aber zunehmend ernstere Folgen gemeldet: Nierenschäden, Magen-Darm-Infektionen, Osteoporose mit erhöhtem Frakturrisiko sowie Vitamin B12-Mangel.

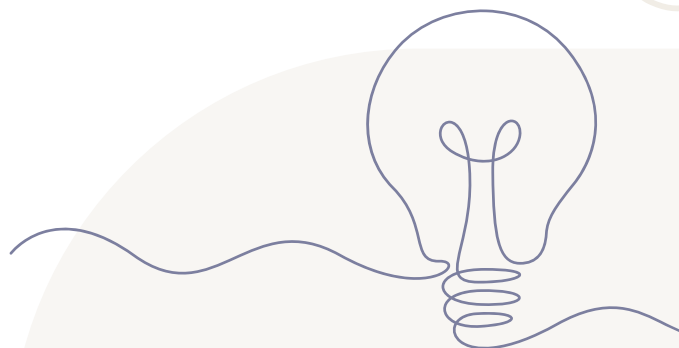
Was vielleicht einmal als kurzfristige Lösung gedacht war, wird oft zur jahrelangen Gewohnheit. Dabei ist es wichtig, die Medikation regelmäßig zu überdenken und eine bessere Lebensweise anzustreben, denn auch diese kann Magenbeschwerden lindern.



Rauchfrei werden – für ein gesünderes Leben

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht immer einfach, aber definitiv möglich. Egal wie alt Sie sind oder wie viel Sie bisher geraucht haben – es ist nie zu spät, neu anzufangen und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Denn die positiven Effekte auf Ihre Gesundheit sind enorm und zeigen sich bereits kurz nach dem Rauchstopp.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören – und oft ist eine Kombination aus verschiedenen Ansätzen der Schlüssel zum Erfolg. Entscheidend ist, die Methode zu finden, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um die für Ihre Situation beste Unterstützung zu finden und den Entzug möglichst sicher und erfolgreich zu gestalten.



Schon gewusst?

Wussten Sie, dass auch ein Großelternteil als allein-erziehendes Elternteil im Rahmen des Vorzugstarifs anerkannt werden kann?

Wenn Sie ausschließlich mit Ihrem Enkelkind zusammenleben und dieses offiziell zu Ihren Lasten ist, können Sie von diesem Vorteil profitieren, genauso wie ein alleinerziehendes Elternteil.



Weitere Informationen zum Vorzugstarif finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Versicherungen > Gesetzliche Krankenversicherung > Vorzugstarif



Warum der Winter schwer auf dem Gemüt liegt

Wenn morgens der Wecker klingelt, ist es draußen noch dunkel. Der Himmel bleibt grau, der Regen klopft monoton ans Fenster. Am späten Nachmittag wird es bereits dämmrig. Und oft fühlt es sich an, als hätte der Tag nie richtig begonnen. Für viele Menschen ist der Winter keine gemütliche Jahreszeit, sondern eine echte Herausforderung für Körper und Psyche.

Dunkel, nass, kalt – und plötzlich wird alles schwer

Mit dem Herbstbeginn verändert sich nicht nur das Wetter, sondern auch unser Innenleben. Die Natur zieht sich zurück – und mit ihr häufig auch unsere Energie. Wir fühlen uns müder, antriebsloser, gereizter. Bei manchen kommen auch Traurigkeit, Einsamkeit oder eine bleierne Schwere hinzu. Nicht selten wird das als „Winterblues“ abgetan. Doch für viele ist es mehr als das.

Tatsächlich zeigen Studien, dass in der dunklen Jahreszeit die Produktion des Glückshormons Serotonin sinkt, während das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet wird. Der Körper reagiert auf den Lichtmangel – und dieser wirkt sich direkt auf unsere Stimmung und unseren Antrieb aus. Vor allem Menschen mit psychischen Vorerkrankungen oder hoher Belastung spüren das besonders deutlich.

Winterdepression – eine anerkannte Erkrankung

Die sogenannte saisonal abhängige Depression (SAD) ist eine spezielle Form der Depression, die meist im Spätherbst beginnt und bis in den Frühling andauern kann. Typische Symptome sind gedrückte Stimmung, Rückzug, starke Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Anders als bei einer klassischen Depression kann auch Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate auftreten.

Schätzungen zufolge sind etwa 4 bis 6 % der Bevölkerung davon betroffen – oft ohne es überhaupt zu wissen. In vielen Fällen wird die Winterdepression nicht erkannt oder nicht ernst genommen. Dabei kann sie das Leben stark beeinträchtigen.

Wenn auch gesunde Menschen sich verändert fühlen

Doch auch wer psychisch stabil ist, spürt den Einfluss der dunklen Monate. Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder das Gefühl von innerer Leere sind weit verbreitet. Die Gründe sind vielfältig: weniger Bewegung, weniger soziale Kontakte, weniger Sonne – und dafür mehr Zeit alleine mit den eigenen Gedanken. Der Rückzug, den der Winter scheinbar verlangt, kann für manche heilsam sein – eine Chance zur Ruhe und Besinnung. Für andere jedoch beginnt damit eine Zeit der inneren Schwere, die sich wie ein bleierner Schleier über den Alltag legt.

Licht, Struktur und Mitgefühl helfen

Es gibt Strategien, die helfen können, besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen – sowohl präventiv als auch unterstützend. Eine davon ist die Lichttherapie: Spezielle Tageslichtlampen mit hoher Lux-Zahl können nachweislich die Stimmung verbessern. Bereits 30 Minuten am Morgen reichen aus, um positive Effekte zu spüren.

Auch Bewegung an der frischen Luft, selbst bei trübem Wetter, kann Wunder wirken. Schon ein kurzer Spaziergang am Tag regt den Kreislauf an und bringt Licht auf die Haut – was wiederum die Vitamin D-Produktion fördert.

Zudem schafft ein strukturierter Tagesablauf mit kleinen Ritualen Sicherheit und Halt in einer Zeit, die sich oft eintönig und diffus anfühlt. Selbst kleine Freuden – wie eine Tasse Tee am Fenster, ein Telefonat mit einer vertrauten Person oder das Lesen eines guten Buches – können zu wertvollen Lichtblicken werden.

Ein oft unterschätzter Faktor ist das Selbstmitgefühl. Statt sich unter Druck zu setzen, funktionieren zu müssen, kann es heilsam sein, sich bewusst Ruhe zu gönnen, mit sich selbst sanft umzugehen und zu akzeptieren, dass der Winter langsamer, leiser, dunkler ist.

Skandinavisches Wissen:

„Hygge“ statt Hektik

In Ländern wie Norwegen, Schweden oder Dänemark, wo es im Winter monatelang kaum hell wird, setzen viele Menschen bewusst auf „Gemütlichkeit“. Das dänische Konzept „Hygge“ etwa beschreibt ein Lebensgefühl der Wärme, Geborgenheit und Achtsamkeit im Kleinen: Kerzenlicht, gute Gespräche, warme Getränke, Zeit mit lieben Menschen. Es ist ein kultureller Weg, die besondere Stimmung und Ruhe der Dunkelheit zu nutzen, um Geborgenheit und Achtsamkeit zu schaffen, statt gegen sie anzukämpfen.

Hilfe suchen ist kein Zeichen von Schwäche

Es ist keine persönliche Schwäche, in den Herbst- und Wintermonaten auf das fehlende Licht zu reagieren. Es ist eine ganz natürliche, menschliche Reaktion. Und manchmal braucht es mehr als Kerzen und Tee, um wieder Hoffnung zu spüren.

Wenn die dunkle Zeit also nicht nur anstrengend, sondern wirklich belastend wird, der Antrieb fehlt, die Stimmung dauerhaft im Keller ist oder der Alltag kaum noch zu bewältigen scheint, sollten Sie sich unbedingt professionelle Hilfe nehmen. Das ist kein Grund zur Scham, sondern ein wichtiger Schritt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Auf welche Angebote Sie zurückgreifen können, erfahren Sie ab Seite 15.



Ein Plädoyer für mehr Verständnis

Die dunkle Jahreszeit fordert uns heraus. Sie konfrontiert uns mit Stille, mit uns selbst, mit Leere. Aber sie kann auch eine Einladung sein, langsamer zu werden, nach innen zu schauen, uns selbst wieder ein bisschen näherzukommen – und uns gegenseitig mit mehr Wärme und Verständnis zu begegnen.

Dabei kann Achtsamkeit helfen, diesen Prozess bewusst wahrzunehmen, und uns darin unterstützen, das Miteinander neu zu schätzen. Nutzen Sie diese Zeit, um bewusst innezuhalten, achtsam mit sich und anderen umzugehen – und so mehr Licht in die dunklen Tage zu bringen.

Generation Erschöpft?

Immer mehr junge Erwachsene in psychisch bedingter Invalidität

Wer in Belgien länger als ein Jahr arbeitsunfähig ist, wechselt in die Invalidität. Dieses Statut haben derzeit mehr als eine halbe Million Belgier. Über ein Drittel dieser Langzeitarbeitsunfähigen leidet an einer Erkrankung psychischer Natur wie Depression oder Burnout. Einen besonders hohen Anstieg gab es in der Altersgruppe der unter 30-Jährigen.

Jedes Jahr analysiert das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) die Zahlen der arbeitsunfähigen Personen in Belgien. In diesem Jahr wurden die Statistiken des Jahres 2023 ausgewertet. Diese zeigen einen Anstieg der Langzeitarbeitsausfälle – also Fälle mit einer Dauer von über einem Jahr – um 9,37 % aufgrund von Depression und Burnout. Zwischen 2018 und 2023 betrug der Anstieg sogar 44 %.

Invalidität wegen Depression und Burnout im Jahr 2023*

Von den mehr als 500.000 Invaliden in Belgien leiden 37,6 % an einer psychischen Erkrankung – darunter knapp 70 % an Depression oder Burnout.

Besonders betroffen sind junge Erwachsene

Anzahlmäßig befinden sich noch immer die 55- bis 59-Jährigen an der Spitze der Invalidität aufgrund von Depression und Burnout. Die größte Steigerung innerhalb eines Jahres wurde aber bei den unter 30-Jährigen festgestellt mit einem Plus von 21,6 %, gefolgt von den 30- bis 39-Jährigen mit einem Plus von 16 %. Dieser Zuwachs in den beiden jüngsten Altersgruppen ist sowohl bei den angestellten Arbeitnehmern und den Arbeitssuchenden (+21,4 % bei den unter 30-Jährigen) als auch bei den Selbstständigen (+30 %) zu verzeichnen.

Frauen machen zwei Drittel aus

Seit mehr als 15 Jahren ist die Zahl der Frauen, die sich in einer Invalidität befinden, höher als die der Männer. Sie machen 60 % aller Invaliditätsfälle aus – runtergebrochen auf den Geschlechter-Anteil der Langzeitausfälle wegen Depression oder Burnout liegt die Quote der Frauen sogar bei 69 %.

30 % der weiblichen Invaliden befinden sich in diesem Statut, weil sie an einer Depression oder Burnout erkrankt sind. Bei Frauen gibt es 2023 auch den stärksten Anstieg dieser Art von Invalidität (+9,6 %), mit einem kumulierten Zuwachs von 46,6 % zwischen 2018 und 2023. Bei selbstständigen Frauen liegt dieser Anstieg sogar bei über 78 %.

Immer mehr Selbstständige

Der Anstieg der Invaliditätsfälle aufgrund von Depression oder Burnout zeigt sich in allen beruflichen Gruppen – am stärksten jedoch bei den Selbstständigen:

- +16,7 % bei Selbstständigen innerhalb eines Jahres (zum Vergleich: +9 % bei Angestellten und Arbeitssuchenden).
- +69,59 % bei Selbstständigen über 5 Jahre hinweg (2018 bis 2023), gegenüber +42,92 % bei Angestellten und Arbeitssuchenden.



Kosten

Im Jahr 2023 lagen die Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung für den Anteil der Invaliden, die aufgrund einer Depression oder eines Burnouts ausfallen, bei mehr als zwei Milliarden Euro. Das entspricht einem Anstieg von über 15 % innerhalb eines Jahres und mehr als 74 % seit 2018. Diese Ausgaben umfassen das reguläre Invalidengeld, die Ausgleichszulage sowie den Zusatz „Hilfe einer Drittperson“.

Mögliche Gründe für den Anstieg

Die Gründe für den stetigen Aufwärtstrend von langzeitigen Arbeitsausfällen aufgrund mentaler Belastungen sind breit gefächert. Warum die Zahlen besonders bei Jüngeren, Frauen und Selbstständigen steigen, kann folgende Ursachen haben:

- Die Sensibilisierung für psychische Erkrankungen ist sehr hoch. Diese positive Entwicklung führt dazu, dass junge Menschen sich eher Hilfe suchen und eine Diagnose erhalten. Die Kehrseite ist, dass es zu wenig Therapieplätze gibt und eine Behandlung oft erst beginnt, wenn die mentale Belastung schon sehr tief sitzt. Das wiederum führt zu Langzeitarbeitsausfällen.
- Der hohe Anteil an Frauen in Invalidität kann mehrere Gründe haben. Zum einen zeigen Studien, dass sie eine emotionale Erschöpfung schneller wahrnehmen und sich zudem auch früher Hilfe suchen als ihr männliches Pendant. Zum anderen spielen aber auch gesellschaftliche Faktoren mit: Viele Frauen übernehmen zusätzlich zu einer Erwerbsarbeit nach wie vor den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit (Haushalt, Kinder, Pflege) – das alleine führt zu einer emotionalen Doppelbelastung. Hinzu kommt aber auch die geringere soziale Absicherung, die den mentalen Ballast erhöht.
- Das zunehmende Lebenstempo durch Digitalisierung, Social Media und Co. macht sich auch in der Arbeitswelt breit. Das bedeutet mehr Druck, weniger Erholung und verschwimmende Grenzen: Ständige Erreichbarkeit und vermischte Arbeits- und Freizeit stehen besonders bei Selbstständigen auf der Tagesordnung. Instabile Einkommen, Konkurrenzdruck, unsichere Rentenabsicherung usw. sind zusätzliche Belastungen, die bei Selbstständigen meist noch schwerer wiegen.

Konkrete Maßnahmen des LIKIV

Natürlich versucht das LIKIV diesen besorgniserregenden Zahlen entgegenzuwirken. In den vergangenen Jahren wurden dabei zwei Projekte besonders priorisiert:

Verbesserter Zugang zu psychologischer Erstbetreuung

Das LIKIV hat in den letzten Jahren regionale Netzwerke aufgebaut, um den Zugang zu psychologischer Hilfe zu erleichtern und kostengünstiger zu gestalten. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 15.

Wiedereingliederung ins Berufsleben

Zur Unterstützung der Rückkehr ins Berufsleben bietet das LIKIV ein individuelles Reintegrationsprogramm an. Es kombiniert eine medizinische Einschätzung und eine persönliche Begleitung – mit dem Ziel, die Chancen auf einen nachhaltigen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt zu erhöhen.

Work-Life-Balance:

Alles eine Frage der Einstellung?

Work-Life-Balance“ ist wohl jedem von uns ein Begriff: Es geht darum, Arbeit und Privatleben in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Doch ist es wirklich das, wonach wir streben sollten? Mal angenommen, wir würden unseren Fokus nicht auf eine strikte Trennung zwischen Beruf und Freizeit legen, sondern stattdessen die Arbeit als integralen Bestandteil unseres Lebens begreifen – als einen Teil, aus dem wir ebenso viel Positives schöpfen können wie aus der Freizeit. Wie würde sich dadurch unser Lebensgefühl verändern?

Denkfehler: Trennung zwischen „Work“ und „Life“

Beim Konzept „Work-Life-Balance“ werden Arbeit und Leben als Gegensätze gegenübergestellt. Da ist die Arbeit, dort ist das Leben. Und nur, wenn wir gut balancieren, geraten wir nicht aus dem Gleichgewicht.

Doch liegt das eigentliche Problem nicht in diesem selbst erschaffenen Widerspruch? Was, wenn die strikte Trennung zwischen „Work“ und „Life“ uns eher davon abhält, wirklich zufrieden zu sein? Indem wir Arbeit und Freizeit als zwei separate Welten betrachten, setzen wir uns selbst unter Druck, in beiden Bereichen perfekt funktionieren zu müssen – und schaffen damit Raum für Stress und Frustration.

Vielleicht liegt die Lösung darin, Arbeit nicht als Gegenpol zum Leben zu sehen, sondern als einen seiner lebendigen Teile. Ein Teil, der uns fordert, aber auch gleichzeitig bereichert – durch Sinn, Kreativität, soziale Beziehungen und persönliche Weiterentwicklung. Wenn wir Arbeit und Leben nicht mehr als getrennte Sphären verstehen, sondern als ineinandergreifende Facetten unseres Daseins, eröffnet sich ein ganz neues Verständnis von Balance – eine Balance, die auf Integration beruht.

Arbeit als erfüllender Teil des Lebens

Arbeit muss nicht nur Mittel zum Zweck sein oder ein notwendiges Übel, das es irgendwie „auszuhalten“ gilt. Sie kann eine Quelle von Erfüllung sein. Wenn wir bspw. in einem Job tätig sind, der uns in unseren Stärken fordert und uns die Möglichkeit gibt, etwas Sinnvolles zu schaffen, empfinden wir die Arbeit als wertvoll und bereichernd.

Diese positive Verbindung zur Arbeit strahlt auch auf unser Privatleben aus: Wir sind zufriedener, motivierter und ausgeglichener.

Gemeinsame Schnittmengen entdecken

Integration bedeutet auch, Schnittmengen zwischen Arbeit und Privatleben zu entdecken und zu nutzen. Das kann bedeuten, dass man Arbeitszeiten flexibel gestaltet, um auch familiären oder persönlichen Interessen gerecht zu werden. Oder dass man Projekte sucht, die eigene Werte und Hobbys widerspiegeln.

Beispiel

Wenn Sie es lieben, in Ihrer Freizeit zu reisen und neue Kulturen kennenzulernen, dann können Sie sich dafür entscheiden, in einem internationalen Unternehmen zu arbeiten, das Ihnen die Möglichkeit bietet, auch beruflich ins Ausland zu gehen. So verschwimmen die Grenzen zwischen persönlichem Interesse und beruflichen Aufgaben – was zu mehr Erfüllung und Ausgeglichenheit führt.

Praktische Tipps für eine bessere Integration

Damit Arbeit und Leben harmonisch zusammenwirken können, braucht es aber auch bewusste Strategien:



Selbstreflexion

Überlegen Sie, was Ihnen an der Arbeit Freude bereitet und wie Sie diese Aspekte stärken können. Was motiviert Sie? Welche Tätigkeiten geben Ihnen Energie?



Grenzen bewusst gestalten

Integration heißt nicht völlige Vermischung. Es ist wichtig, auch klare Zeiten für Erholung und persönliche Interessen zu schaffen, um Kraft zu tanken.



Prioritäten setzen

Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig. Lernen Sie, unwichtige Aufgaben zu delegieren oder zu verschieben, damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können.



Kommunikation

Sprechen Sie offen mit Kollegen und Vorgesetzten über Ihre Bedürfnisse und Grenzen. Eine offene Unternehmenskultur fördert das Verständnis und die Zusammenarbeit.



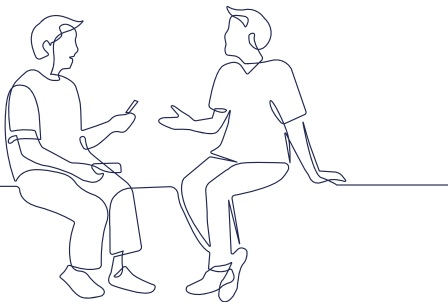
Flexible Arbeitsmodelle nutzen

Ob Homeoffice, Gleitzeit oder Teilzeit – nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihr Arbeitgeber bietet, um Beruf und Privatleben besser zu verweben.



Eigene Werte reflektieren

Überlegen Sie, wie Ihre Arbeit mit Ihren persönlichen Werten und Zielen zusammenpasst. Das steigert die innere Zufriedenheit.



Wenn Arbeit und Leben ineinanderfließen: Herausforderungen und Chancen

Die Integration von Arbeit und Leben ist kein Allheilmittel und bringt auch Herausforderungen mit sich. Manchmal verschwimmen die Grenzen zu sehr und führen zu Überarbeitung oder der Schwierigkeit, abzuschalten. Die Kunst liegt darin, flexibel und bewusst mit diesen Grenzen umzugehen.

Gleichzeitig bietet eine solche Haltung die Chance, authentischer zu leben. Wenn wir Arbeit als Teil unseres Selbst sehen, gestalten wir sie aktiver und können uns mehr mit ihr identifizieren. Wir lernen, sie als Bereicherung zu erleben, nicht als Belastung.

Fazit: Eine neue Haltung zur „Work-Life-Balance“

Wenn wir Arbeit als lebendigen Teil unseres Lebens begreifen, können wir eine Balance finden, die nicht auf Trennung, sondern auf Integration beruht. So entsteht Raum für Zufriedenheit, Wachstum und Lebensfreude – bei der Arbeit und darüber hinaus.

Sind Sie bereit, Arbeit nicht nur als Pflicht, sondern als wertvollen Teil Ihres Lebens zu entdecken? Manchmal beginnt ein Perspektivwechsel mit einer kleinen Entscheidung – probieren Sie es aus und spüren Sie, wie sich Balance ganz neu anfühlen kann.



Wenn Angst krank macht

Ein Kloß im Hals, Herzklopfen, zitterige Hände und ein flaues Gefühl im Magen – manchmal fühlen wir uns wie gelähmt. Was wir dann spüren, ist Angst. Sie gehört zu unseren grundlegenden Emotionen und hat eine wichtige Schutzfunktion: Sie warnt uns vor Gefahren und hilft uns, schnell zu reagieren. Doch wo genau entsteht Angst? Welche Formen sind noch „normal“? Und wann wird Angst zur Belastung oder sogar zur Krankheit?

Wie und wo entsteht Angst?

Die Antwort auf diese Frage führt uns tief ins Gehirn, und zwar dorthin, wo Reize bewertet und Reaktionen ausgelöst werden:

- **Wahrnehmung:** Über unsere Sinnesorgane nehmen wir einen Reiz wahr, der Angst auslösen kann – etwa eine bedrohliche Situation oder ein ungewohntes Geräusch.
- **Bewertung durch die Amygdala:** Die Amygdala – auch „Mandelkern“ genannt – ist das emotionale Alarmzentrum im Gehirn. Sie bewertet den Reiz und erkennt mögliche Gefahren – oft schneller als wir bewusst darüber nachdenken können.
- **Stressreaktion:** Erkennt die Amygdala eine Bedrohung, aktiviert sie über das sympathische Nervensystem die Nebenniere. Diese schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus.
- **Körperliche Reaktion:** Die Hormone bereiten den Körper auf eine schnelle Reaktion vor. Typische Symptome sind Herzrasen, Zittern, Übelkeit, Schweißausbrüche oder Schwindel.
- **Rationale Kontrolle:** Der präfrontale Kortex – ein Bereich hinter der Stirn – prüft, ob die Gefahr real und akut ist. Er kann übermäßige Angstreaktionen regulieren und wieder herunterfahren.
- **Reaktionsmuster:** Der Körper entscheidet sich instinktiv für eine Reaktion: Kampf, Flucht, Erstarren, Sich-Ergeben – oder er beruhigt sich wieder, wenn keine reale Gefahr besteht.

Angst im Laufe der Zeit

Angst begleitet den Menschen seit Anbeginn der Zeit. Früher war sie ein lebenswichtiges Warnsignal vor echten Gefahren wie wilden Tieren oder feindlichen Stämmen. Heute hingegen richten sich unsere Ängste oft gegen weniger greifbare Bedrohungen – etwa Leistungsdruck, gesellschaftliche Erwartungen oder Sorgen um die Zukunft. Obwohl sich die Auslöser gewandelt haben, bleibt die körperliche Reaktion dieselbe – ein klares Zeichen dafür, wie tief Angst in uns verwurzelt ist.

Die positiven Seiten von Angst

So widersprüchlich es auch klingt: Obwohl Angst oft mit negativen Gefühlen verbunden ist, hat sie auch positive Seiten. Unser Verstand wird schärfer, wir sind wacher und leistungsfähiger. Angst warnt uns vor Gefahren und hilft uns, Risiken besser einzuschätzen. So kann sie zu einem lebensrettenden Gefühl werden. Sobald die Gefahr vorüber ist, verschwinden auch die körperlichen Symptome wieder. Angst kann uns nicht nur helfen, reflektierter an eine Aufgabe heranzugehen, sie fördert auch unsere Kreativität und Problemlösungskompetenz, weil wir gezwungen sind, neue Strategien zu entwickeln, um mit der vorliegenden Herausforderung umzugehen.

Die Schattenseiten von Angst: Angststörungen

Wenn Angst überhandnimmt, kann sie schaden. Bei „normaler“ Angst verschwinden die Gefühle und körperlichen Reaktionen wieder, sobald die Gefahr vorüber ist. Bei einer Angststörung hingegen bleiben die Symptome bestehen – oft auch ohne tatsächliche Gefahr oder ohne einen klaren Auslöser. Manchmal dauern die Symptome nach einer Angstsituation unverhältnismäßig lange an.

Es ist wichtig, das eigene Angstempfinden zu hinterfragen und sich ggf. Hilfe zu suchen, wenn:

- immer wiederkehrende Angstgefühle auftreten,
- die Angst unpassend und unverhältnismäßig ist,
- die Routine und der Alltag beeinträchtigt werden,
- starke bis schädliche körperliche Symptome auftreten,
- die Gefühle nur schwer oder gar nicht mehr kontrollierbar sind,
- angstausslösende Situationen vermieden werden (müssen),
- Leistungs- und Funktionsfähigkeit abfallen,
- starke bis sehr kritische körperliche Symptome auftreten wie Atemnot, Herzrasen, Ohnmacht, Schlafstörungen, Erstickungsgefühle, Panikattacken, Schwitzen, Mundtrockenheit, Brustschmerzen, Schwindel bis hin zu Todesangst
- usw.



Formen von Angststörungen

Es wird zwischen verschiedenen Arten von Angststörungen unterschieden:

- **Generalisierte Angststörung:** Diese Form zeigt sich durch anhaltende und übermäßige Sorgen im Alltag. Betroffene machen sich ständig Sorgen um Unglücke oder Schicksalsschläge – sei es für sich selbst, die Familie oder Freunde.
- **Panikstörung:** Hierbei treten plötzliche Angstanfälle, sogenannte Panikattacken, auf. Manchmal lassen sie sich auf bestimmte Auslöser zurückführen, etwa enge Räume oder große Menschenmengen, oft entstehen sie aber auch ohne erkennbaren Grund.
- **Phobien:** Phobien sind ebenfalls eine Form von Angststörungen und lassen sich in verschiedene Typen unterteilen:
 - **Soziale Phobien:** Darunter zu verstehen ist die Angst vor negativer Bewertung oder Ablehnung durch andere Menschen. Betroffene fürchten, sich peinlich zu verhalten oder nicht den Erwartungen zu entsprechen.
 - **Spezifische Phobien:** Diese richten sich gegen bestimmte Objekte oder Situationen, wie z.B. die Angst vor Spinnen, Krankheiten, Fremden oder Spritzen.
 - **Agoraphobie:** Bei dieser Form der Angststörung fürchten Betroffene Menschenansammlungen sowie öffentliche Verkehrsmittel, und sie haben Angst, in der Öffentlichkeit körperliche Angstsymptome zu bekommen. Es handelt sich sozusagen um die Angst vor der Angst.

Angstauslöser vermeiden ist nicht die Lösung

Je nach Art der Angststörung mag es zunächst naheliegend erscheinen, angstausslösende Reize oder sogenannte Trigger einfach zu vermeiden. Auch wenn diese Strategie auf den ersten Blick als unkomplizierte Lösung wirkt, ist sie langfristig meist nicht hilfreich – im Gegenteil: Vermeidungsverhalten kann eine Reihe negativer Folgen nach sich ziehen. Das Meiden angstausslösender Situationen schränkt das Leben und soziale Kontakte oft unbewusst ein.

Das bedeutet jedoch nicht, dass man sich ohne Rücksicht auf die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen in extrem angstausslösende Situationen stürzen sollte. Stattdessen kann ein schrittweises kontrolliertes Herantasten helfen, die Angst nach und nach abzubauen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Hilfe suchen

Wenn Sie unter anhaltenden starken Angstgefühlen leiden, sollten Sie damit nicht alleine bleiben, denn Angst kann krankhaft werden. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Achtsamkeit und Mindfulness

Achtsamkeit kann helfen, Ängste zu verringern und besser mit ihnen umzugehen. Dabei lernt man, Gedanken und Gefühle offen und ohne Bewertung wahrzunehmen. So wird die oft automatische Angstreaktion unterbrochen. Anstatt sich von Sorgen oder Panik mitreißen zu lassen, schafft Achtsamkeit eine gewisse Distanz zum Angsterleben.



Für Mindfulness- oder Achtsamkeitskurse, die von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet werden, erstatten wir durch unsere **Zusätzlichen Dienste 100 €**. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter **www.freie.be > Leistungen > Achtsamkeit und Mindfulness**

Auch können genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Sport, ein Hobby, Hypnose, das soziale Umfeld oder Atemtechniken Ängsten entgegenwirken und zur Ablenkung, zum Stressabbau und zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Psychologie

Psychologische Methoden unterstützen Betroffene dabei, ihre Ängste zu erkennen, belastende Gedanken zu verändern und sich Schritt für Schritt ihren Ängsten zu stellen. Dadurch nehmen die Symptome häufig ab und die Lebensqualität steigt. Psychologische Betreuung ist ein wichtiger Bestandteil, um Angststörungen langfristig zu bewältigen.



Für Psychologiesitzungen sind verschiedene Erstattungen durch die gesetzliche Krankenversicherung und durch unsere **Zusätzlichen Dienste** vorgesehen. Erfahren Sie mehr dazu ab Seite 15 oder auf unserer Website unter **www.freie.be > Leistungen > Psychologie**

*Lassen Sie
sich helfen.*



Psychologische Betreuung:

Leichterer Zugang und bessere Erstattungen

Die mentale Gesundheit spielt eine äußerst große und entscheidende Rolle in unserem Leben. Gerät unsere Psyche ins Ungleichgewicht, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche negativ auswirken. Etwa jeder 4. Belgier ist irgendwann in seinem Leben von psychischen Problemen betroffen. Wenn der Austausch mit dem sozialen Umfeld nicht ausreicht, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor die psychischen Beschwerden sich verfestigen oder verschlimmern.

Soziales Umfeld

Negative Gefühle oder Symptome wie Stress, Einsamkeit, Angst oder innere Unruhe können sich allmählich festsetzen und zu tiefem seelischen Unwohlsein oder sogar ernsthaften psychischen Erkrankungen führen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig das Gespräch zu suchen.

Ein erster Ansatz kann darin bestehen, sich einer Person Ihres Umfeldes anzuvertrauen. Das fällt nicht immer leicht, ist aber bedeutsam, weil es ein erster Schritt in die helfende Richtung ist. Die Person, der Sie sich anvertrauen, kann jemand aus Ihrer Familie, aus Ihrem Freundeskreis, ein Arbeitskollege, ein Mitschüler oder auch Ihr Hausarzt sein.

Professionelle Hilfe

Oft ist es jedoch so, dass dieser erste Schritt auf Dauer nicht ausreicht und professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Zögern Sie hierbei nicht, denn die psychische Gesundheit ist ein Schlüsselement unseres Lebens. Geht es uns psychisch nicht gut, kann sich dies auf all unsere Lebensbereiche negativ auswirken.

Auf der Suche nach professioneller Hilfe ist es nicht immer einfach, schnell und rechtzeitig die richtige psychische Beratung oder ambulante Versorgung zu erhalten. Diesbezüglich kann es vielerlei Hürden geben, sei es praktischer oder finanzieller Art.

Um dem entgegenzuwirken, sind in Belgien Versorgungsnetzwerke mit dem System „Erste-Linie-Psychologie“ geschaffen worden. Alle Personen mit leichten bis mittelschweren psychischen Problemen sollen professionelle Einzel- oder Gruppensitzungen in Anspruch nehmen können und das zu einem bezahlbaren Preis. Dies gilt sowohl bei einer psychologischen Erstbetreuung als auch im Rahmen einer spezialisierten psychologischen Betreuung.



Erste-Linie-Psychologie

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht Erstattungen vor für Psychologiesitzungen, die durch einen konventionierten klinischen Psychologen oder Orthopädagogen erfolgen, der einem anerkannten Versorgungsnetzwerk für psychische Gesundheit angeschlossen ist.

Netzwerk „Mentale Gesundheit Ostbelgien“

 www.mentale-gesundheit.be

Netzwerk RéSME

 www.resme.be



Eine Übersicht über alle Netzwerke in Belgien sowie weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf der Website www.sprichdarueber.be.

3 Arten von psychologischer Betreuung

Es gibt 3 Arten von psychologischer Betreuung, für die Erstattungen vorgesehen sind. Alle sind ohne ärztliche Verschreibung zugänglich.

• Gemeinschaftsorientierte Interventionen

Diese Form der psychologischen Betreuung findet an nahe gelegenen öffentlich zugänglichen Orten statt (z.B. in einer Schule oder Sporthalle) und richtet sich an größere Gruppen (mind. 10 Personen). Die Schwerpunkte liegen hier auf Resilienz*, Psychoedukation* und Selbstfürsorge. Ziel der Sitzungen ist es, zu lernen, wie man mit einem oder mehreren psychisch bedingten Symptomen umgehen kann. Die gemeinschaftsorientierten Interventionen sind kostenlos und können anonym sowie ohne Voranmeldung besucht werden.

• Psychologische Erstunterstützung

Hier geht es um die Ergründung des Anliegens, die Förderung der psychischen Gesundheit durch Unterstützung der Resilienz und die Früherkennung von psychischen Problemen, bevor diese sich verschlimmern.

Durch eine Reihe von kurzfristigen, allgemeinen Interventionen mit leichter bis mittlerer Intensität wird den Symptomen und deren Verschlimmerung vorgebeugt und der Betroffene bzw. dessen Umfeld in der eigenen Resilienz gestärkt. Diese Form wird sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen durchgeführt.

Wenn die psychologische Erstunterstützung nicht ausreicht, kann der Pflegeleistende den Betroffenen an eine spezifischere und intensivere Behandlung verweisen.

• Psychologische Erstbehandlung

Hierbei wird mithilfe des behandelnden Arztes eine funktionelle Bedarfsanalyse erstellt. Im Rahmen der psychologischen Erstbehandlung werden umfassendere therapeutische Ansätze angewendet, die über die reine Stärkung der Resilienz hinausgehen. Auch diese Art der Behandlung wird in Form von Einzel- oder Gruppensitzungen angeboten.

***Resilienz:** Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen bzw. sich von ihnen zu erholen, psychische Widerstandskraft.

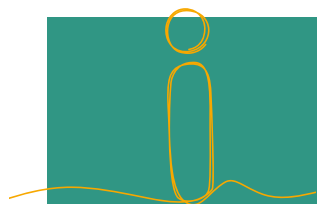
***Psychoedukation:** Methodisches Vorgehen, bei dem der Patient und ggf. sein Umfeld auf verständliche Weise über die Krankheit und deren Behandlung aufgeklärt wird, im Hinblick auf ein besseres Krankheitsverständnis, einen selbstverantwortlichen Umgang mit der Krankheit und eine Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung.

Verschiedene Altersgruppen

Die Angebote sind in verschiedene Altersgruppen unterteilt, um bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten eingehen zu können:

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 23 Jahre:
 - Angebot für „Kinder und Jugendliche“ (bis 23 Jahre einschließlich),
 - Angebot für „junge Erwachsene“ (ab 15 Jahre bis 23 Jahre einschließlich),
- Erwachsene ab 24 Jahre.

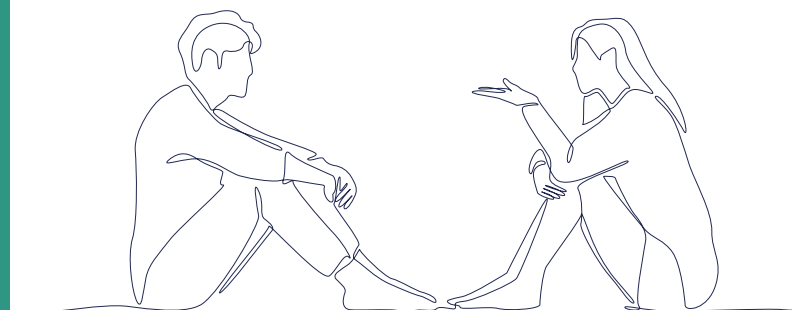
Die Alterskategorien von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen überschneiden sich, um ein angemessenes Angebot für Personen im Alter von 15 bis 23 Jahren zu gewährleisten. Diese können, je nach Art ihrer Bedürfnisse, entweder das Betreuungsnetz für „Kinder und Jugendliche“ oder das für „junge Erwachsene“ wählen.



Das Betreuungsangebot der Ersten-Linie-Psychologen ergänzt andere bereits bestehende Initiativen wie Beratungsstellen, Dienste für psychische Gesundheit usw.

Darüber hinaus ist es immer möglich, einen Psychologen oder Psychotherapeuten außerhalb der Netzwerke zu konsultieren. In diesem Fall legt der Pflegeleistende seine Tarife selbst fest, wenn er nicht konventioniert ist.

Eine Übersicht der Möglichkeiten finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Meine Situation > Persönliche Situation > Mentale Gesundheit



Erstattungen

Ist Ihr Psychologe oder klinischer Orthopädagoge konventioniert und einem Netzwerk für mentale Gesundheit angeschlossen, übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung über das Drittzahlersystem einen Großteil der Kosten. Sie müssen dann nur den Teil zahlen, der sowieso zu Ihren Lasten bleibt. Die Anzahl der notwendigen Sitzungen wird infolge des Erstgesprächs vom Pflegeleistenden eingeschätzt. Dieser erstellt auch ggf. einen Behandlungsplan.

- Gemeinschaftsorientierte Interventionen sind für alle kostenlos und unbegrenzt zugänglich.
- Die erste Einzelsitzung ist immer kostenlos.
 - Personen bis 23 Jahre (einschließlich) können pro Jahr bis zu 10 Einzelsitzungen in Anspruch nehmen. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung vollständig.
 - Personen ab 24 Jahren zahlen für jede weitere Einzelsitzung 11 € bzw. 4 €, wenn sie Anrecht auf den Vorzugstarif haben, mit einer Begrenzung von 8 Sitzungen pro Jahr.
 - Zusätzliche Sitzungen können übernommen werden, wenn der Psychologe oder klinische Orthopädagoge eine intensivere Behandlung für erforderlich hält.
- Gruppensitzungen sind für alle unbegrenzt zugänglich.
 - Für Personen bis 23 Jahre (einschließlich) kommt die gesetzliche Krankenversicherung vollständig auf.
 - Personen ab 24 Jahren tragen einen Eigenanteil von 2,50 € pro Sitzung.

*Hilfe annehmen ist
kein Zeichen von Schwäche.*

**Sie möchten weitere Informationen
zur Erste-Linie-Psychologie?**

Dann besuchen Sie die Website des LIKIV:
www.psybetreuung.be



Zusätzliche Dienste

Insofern das zuvor beschriebene Angebot und die Erstattungen seitens der gesetzlichen Krankenversicherung nicht in Anspruch genommen werden können, sehen wir im Rahmen unserer **Zusätzlichen Dienste** eine Erstattung vor für Einzel-, Paar- oder Familiensitzungen bei einem selbstständigen Therapeuten, in Höhe von **20 €** für die ersten 20 Sitzungen und **15 €** für jede weitere Sitzung.

Alle Bedingungen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be
> Leistungen > Psychologie



Stress, Einsamkeit, Angst...

**Erlauben wir ihnen
nicht, sich bei uns
breitzumachen.**

sprichdarueber.be

Ein offenes Ohr zu jeder Zeit

Im Gespräch mit ...

der Telefonhilfe Ostbelgien 108

Ob Einsamkeit, Überforderung, Verzweiflung oder einfach das Bedürfnis, mit jemandem zu sprechen – psychische Belastungen machen keinen Unterschied zwischen Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Die Telefonhilfe Ostbelgien 108 ist rund um die Uhr erreichbar und bietet anonym und kostenlos ein offenes Ohr für all jene, die jemanden zum Reden brauchen.

Die beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen der Telefonhilfe Ostbelgien 108 Sigrid Roobroeck (verantwortliche Leiterin) und Vera Zeimers (Sekretariats- und Verwaltungskraft), geben einen Einblick, wie der Dienst funktioniert, worin die Hilfe besteht und warum Zuhören oft ein erster Schritt in die richtige Richtung ist.



Seit wann gibt es die Telefonhilfe und was waren die Beweggründe für ihre Gründung?

Sigrid: Im Jahr 1988 wurde der Ruf nach einer Einrichtung, bei der hilfesuchende Menschen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft einen Ansprechpartner auch nach „Dienstschluss“ finden können, immer lauter.

Aus verschiedenen Kreisen wurde dieses Problem an den damaligen Minister für Soziales, Herr Mathieu Grosch, herangetragen. Er zeigte ein offenes Ohr und war bereit, notwendige Schritte diesbezüglich zu unternehmen. Nach zahlreichen Besprechungen und reiflichen Überlegungen kam man zu der Überzeugung, dass ein Telefonnotruf im deutschsprachigen Gebiet geschaffen werden müsste. Es wurde Kontakt zu anderen Telefonhilfsdiensten im Inneren des Landes sowie im Ausland aufgenommen.

Im Herbst 1988 genehmigte der Minister für Soziales dann ein 1-jähriges Projekt unter der Bezeichnung „Telefonhilfe – Anonyme Lebenshilfe in der Deutschsprachigen Gemeinschaft“. Am 1. März 1989 wurde ein Telefondienst eingeführt, der rund um die Uhr an 7 Tagen in der Woche – auch an Sonn- und Feiertagen – erreichbar war.

Das Pilotprojekt wurde verlängert und nach 5-jähriger erfolgreicher Tätigkeit erhielt der Dienst die nationale Rufnummer 108. Durch die gleichzeitige Gründung einer Vereinigung ohne Erwerbszweck (VoE) wurde die Telefonhilfe zu einer eigenständigen Einrichtung.

Wer ist bei der Telefonhilfe tätig?

Vera: Unser Team besteht aus uns beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sowie weiteren 47 ehrenamtlichen Mitarbeitern, die den Austausch mit den Hilfesuchenden wahrnehmen.

Wie finden Sie die ehrenamtlichen Mitarbeiter?

Sigrid: Wir sind immer auf der Suche nach Personen, die ehrenamtlich bei der Telefonhilfe arbeiten möchten, da uns jedes Jahr einige verlassen.

Um auf uns aufmerksam zu machen, veröffentlichen wir Artikel in Zeitungen (GrenzEcho, Wochenspiegel und Kurier Journal) sowie Pfarrbriefen, schalten Werbungen im Radio, posten Beiträge auf Social Media oder nutzen auch die Ehrenamtsplattform EMJA.

Unsere Ehrenamtlichen sind komplett anonym, d.h. sie können und dürfen niemanden ansprechen. Deshalb fragen wir bei ihnen nach, ob sie evtl. Personen kennen, die für diese Arbeit geeignet sind und die sie uns empfehlen würden. Wir nehmen daraufhin Kontakt mit ihnen auf.

Wie erreicht man die Telefonhilfe?

Vera: Unser Dienst ist unter der nationalen Rufnummer 108 rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Auch per E-Mail oder im Live-Chat auf unserer Website www.telefonhilfe.be können sich die Menschen an uns wenden. Der Live-Chat ist aktuell montags und donnerstags von 20 bis 22 Uhr besetzt und ermöglicht einen direkten Austausch in einem geschützten Raum. Die Nutzer müssen keine persönlichen Daten angeben, sie können sich ganz einfach mit einem Nicknamen eintragen und direkt losschreiben. Dieses Angebot wollen wir noch weiter ausbauen, sodass wir auch an anderen Tagen erreichbar sind. Im Gegenzug dazu kann die E-Mail-Beratung jederzeit genutzt werden.

Warum ist es wichtig, auch bei scheinbar kleinen Sorgen oder Herausforderungen Unterstützung zu suchen?

Sigrid: Es ist sehr wertvoll, seine Herausforderungen mal mit einem anonymen Zuhörer zu besprechen, der wertfrei mitüberlegt und sich an die Schweigepflicht hält. Einfach mal etwas loswerden, das belastet, oder über alltägliche Tiefpunkte sprechen. Wir sehen uns als Angebot für Menschen, die es in irgendeiner Weise schwer haben. Wir haben ein offenes Ohr auch für alltägliche Probleme. Reden hilft – komplett anonym, ohne Urteil, Tag und Nacht, kostenlos.

Wer meldet sich, welche Themen werden am häufigsten angesprochen und wie gehen die Ehrenamtlichen damit um?

Vera: Bei uns melden sich Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von ihrer Lebenssituation und Weltanschauung. Die meisten Anrufer haben großen Redebedarf.

Die Hintergründe der Anrufe reichen von Alltagsproblemen bis hin zu schwerwiegenden Problemen – alles kann vorkommen. Hauptthemen im vergangenen Jahr waren Alltagsbeziehungen und Einsamkeit, gefolgt von beruflichen oder schulischen Krisen, Stress, gesundheitlichen Beschwerden, Trauer und psychischen Belastungen. Viele scheuen den Kontakt zu Beratungsstellen oder Therapeuten und suchen erst einmal bei uns Hilfe.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen immer das Zuhören, Klären, Ermutigen und Mittragen der jeweiligen Probleme, Gefühle und Sorgen des Anrufers. Die Ehrenamtlichen leiten bei Bedarf auch an andere Fachstellen weiter.

Mit welchen Herausforderungen sieht sich die Telefonhilfe aktuell konfrontiert?

Sigrid: Es ist eine immer größer werdende Herausforderung, geeignete Personen für dieses Ehrenamt zu begeistern und anschließend im Amt zu halten. Das Ehrenamt erfordert viel Engagement und Verlässlichkeit, was nicht immer leicht ist.

Wie kann ich Ehrenamtlicher bei der Telefonhilfe werden?

Vera: Wer ein Interesse an Menschen und ihren Belangen hat, Zeit, Verschwiegenheit und Offenheit mitbringt, kann dieses Ehrenamt von zu Hause aus ausüben. Bevor der Dienst am Telefon übernommen werden kann, erhält jeder Interessierte eine fundierte Ausbildung (70 Stunden) in Gesprächsführung nach den internationalen „Listening Skills“ und eine Einführung in unterschiedliche Themenbereiche, die am Telefon auf einen zukommen können. Danach bekommen die Ehrenamtlichen ein Angebot an Weiterbildungen und Supervisionen.

Wie kann man die Telefonhilfe unterstützen?

Sigrid: Neben ehrenamtlichem Engagement sind wir auch auf finanzielle Unterstützung angewiesen, um Ausbilder, Referenten, Räume, Verpflegung, Fahrtkosten, Teilnahmen an nationalen und internationalen Konferenzen zu finanzieren. Wir bekommen Unterstützung durch die Deutschsprachige Gemeinschaft. Wer spenden möchte, kann dies unter folgender Kontonummer tun: BE18 0682 1746 8165.

108

Telefonhilfe

 @telefonhilfe_108

 Telefonhilfe 108

 www.telefonhilfe.be

Reden hilft.



Kleine Gedanken, große Wirkung:

Mikro-Optimismus im Alltag

Der Herbst zieht auf, Verpflichtungen lasten schwer, das Weltgeschehen drückt aufs Gemüt – da scheint Niedergeschlagenheit fast vorprogrammiert. Doch gerade jetzt lohnt sich der Blick aufs Kleine: ein Lächeln, ein warmer Tee, ein Sonnenstrahl. Werden Sie Mikro-Optimist!

Das klingt zu einfach? Vielleicht denken Sie, Mikro-Optimismus bedeute, die Augen vor dem großen Ganzen zu verschließen, sozusagen naiv der Welt zu entfliehen. Und nur kollektiver Pessimismus sei Ausdruck wahrer Empathie. Doch genau das ist nicht Sinn und Zweck: Mikro-Optimismus heißt, im Alltag bewusst kleine, positive Momente wahrzunehmen und zu würdigen – nicht, um die Realität zu verdrängen, sondern um psychisch zuversichtlicher und dadurch empathischer zu werden. Kurz: Er schafft eine positive Grundhaltung, spendet Lichtblicke in herausfordernden Zeiten, wirkt ansteckend und macht resilient.

Positive Psychologie

Die Wirkung von Mikro-Optimismus lässt sich wissenschaftlich erklären: Die Psychologin Barbara Fredrickson entwickelte mit der sogenannten Broaden-and-Build-Theorie (wörtlich übersetzt: Erweiterungs- und Aufbau-Theorie) eine der zentralen Grundlagen der Positiven Psychologie. Sie zeigt, dass positive Emotionen – etwa Freude, Interesse oder Liebe – nicht nur angenehm sind, sondern das Denken, Fühlen und Handeln messbar erweitern. Selbst flüchtige Momente angenehmer Emotionen, wie sie durch

Mikro-Optimismus entstehen, können laut Fredrickson einen spürbaren Beitrag zu Wohlbefinden, innerer Stärke und Gesundheit leisten.

Statt in negativen Denkmustern gefangen zu bleiben, die auf Dauer krank machen, sollten Sie sich bewusst auf das Positive konzentrieren und sich dadurch mit Resilienz wappnen. Schaffen Sie sich einen emotionalen Puffer, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was funktioniert.

Lichtblicke in unserem Umfeld

Gesellschaftlich sind wir von Krisen, Unsicherheiten und Zukunftsängsten geprägt – ein Nährboden für kollektiven Pessimismus. Mikro-Optimismus dient sozusagen als Gegenpol: Er fördert eine Haltung von Zuversicht, ohne Probleme zu verharmlosen. Außerdem wird die Fähigkeit entwickelt, im Alltag in schweren Zeiten Lichtblicke zu erkennen. Das stärkt den sozialen Zusammenhalt: Denn wenn Sie sich hoffnungsvoller fühlen, begegnen Sie auch anderen mit mehr Empathie.

Tipps, wie Sie Mikro-Optimismus praktizieren können

1. Das Gute sehen

Sie haben einen ziemlich durchschnittlichen oder sogar stressigen Tag hinter sich? Stellen Sie sich dennoch die Frage: „Was war heute besser als erwartet?“ Die Antwort muss nicht herausragen – so etwas wie „Ich bin trotz Stress cool geblieben“ genügt vollkommen. Entscheidend ist der Blick für das Positive im Alltäglichen.



2. Dankbarkeit üben

Notieren Sie täglich 3 kleine Dinge, für die Sie dankbar sind – idealerweise schriftlich, um später davon zehren zu können. Die Optionen sind so schlicht wie vielfältig: ein Moment der Ruhe, eine nette Geste oder ein gutes Essen. Diese Übung trainiert Ihre Aufmerksamkeit für das, was gut läuft.

3. Positives hervorheben

Wenn Sie über jemanden oder etwas sprechen, überlegen Sie vorab: „Was kann ich Positives sagen?“ Versuchen Sie, sich auf wertschätzende Aspekte zu fokussieren und verzichten Sie – wenn möglich – auf negativ eingefärbte Details. Das stärkt Ihre eigene Haltung und wirkt positiv auf andere.

4. Perspektivwechsel schaffen

Die innere Haltung entscheidet oft mehr als die Situation selbst. Wenn es gerade schwerfällt, optimistisch zu bleiben, fragen Sie sich: „Was ist gerade nicht schlecht?“ oder „Wie werde ich in 3 Monaten auf diese Situation blicken?“ Solche Perspektiven helfen, Distanz zu gewinnen und neue Wege zu erkennen.

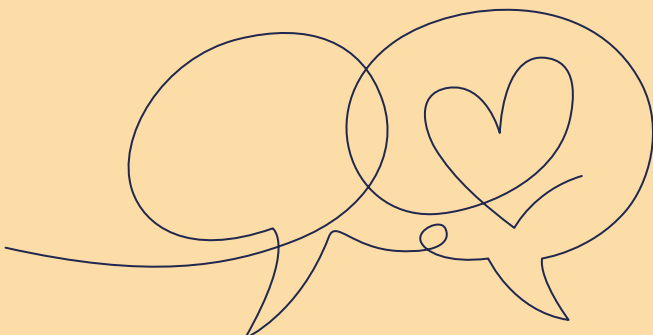
5. Mikro-Optimismus verschenken

Eine positive Grundhaltung ist ansteckend. Zeigen Sie das im Miteinander – sei es durch ehrliche Komplimente, kleine Gesten der Wertschätzung oder durch bewusstes Zuhören. So bewirken Sie kleine Freudenmomente in Ihrem Umfeld.



6. Den Fokus bewusst verschieben

Wenn Ihre Gedanken um ein Problem kreisen, machen Sie einen gedanklichen Stopp und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf einen Lebensbereich, in dem Sie sich stabil oder handlungsfähig fühlen. Vielleicht ist das ein Projekt, das gut läuft oder eine Beziehung, die Ihnen Kraft gibt. Dieses bewusste Umfokussieren stärkt Ihre Selbstwirksamkeit.



7. Eine optimistische Sprache wählen

Achten Sie bewusst auf Ihre Wortwahl – sowohl im inneren Dialog als auch im Gespräch mit anderen. Statt zu sagen „Das war ein Reinfeld“ könnten Sie formulieren: „Ich habe etwas ausprobiert und dabei gelernt.“ Eine zuversichtliche Sprache stärkt Ihre Haltung – und kann sogar Ihre Stimmung positiv beeinflussen.

5 Fakten über

Glück

2 Sind glückliche Menschen gesünder?

Wer glücklich und gut gelaunt ist, produziert weniger Cortisol, ein Stresshormon, das u.a. an der Entstehung von Diabetes und Bluthochdruck beteiligt ist. Glück hilft also dabei, Stress zu reduzieren und damit verbundene gesundheitliche Folgen zu mindern.

Auch der Schlaf von glücklichen Menschen ist oft erholsamer – und guter Schlaf ist essenziell für Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Darüber hinaus stärkt Glück unser Immunsystem: Glückliche Menschen erkranken seltener und erholen sich schneller, falls sie doch krank werden.

Lachen wirkt sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus, denn es entspannt die Blutgefäße, hält sie elastisch und schützt so vor Gefäßverhärtungen.

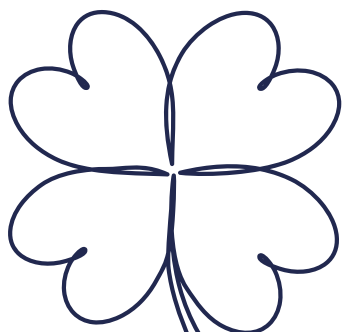
Eine optimistische Einstellung kann darüber hinaus die Heilung fördern und Schmerzen lindern – was besonders bei chronischen Erkrankungen ein großer Vorteil ist.

Nicht zuletzt leben zufriedene Menschen oft gesünder: Sie ernähren sich bewusster, rauchen seltener und bewegen sich mehr – alles Faktoren, die das Krankheitsrisiko senken.

Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Für den einen ist es ein gemütlicher Abend mit Freunden, für den anderen vielleicht eine ausgedehnte Jogging- oder Fahrradrunde. In den Momenten, in denen wir Glück empfinden, fühlen wir uns rundum wohl. Aber was genau ist Glück eigentlich?

1 Was ist Glück?

Ein kleines Wort, das wir alle kennen, das aber gar nicht so leicht zu fassen ist: Versucht man, Glück zu definieren, wird die Antwort für jeden unterschiedlich ausfallen. Glück ist sehr individuell und subjektiv. Was bei dem einen pure Freude auslöst, kann bei dem anderen genau das Gegenteil bewirken. Glück gehört zu den stärksten Gefühlen, die wir Menschen erleben können. Es macht, dass wir uns zufrieden und wohl fühlen, und schenkt uns Augenblicke, in denen wir alle Sorgen vergessen. So lässt sich dieses Gefühl wohl am besten beschreiben.





3 Heißt Glück nur positive Gefühle?

Glücklich zu sein bedeutet nicht, dass negative Emotionen keinen Platz haben dürfen – ganz im Gegenteil. Traurigkeit, Frustration oder auch Unzufriedenheit gehören zum Leben dazu und sind wichtig für unsere emotionale Balance.

Wer versucht, negative Gefühle dauerhaft zu verdrängen oder alles nur positiv zu sehen, macht sich auf lange Sicht unglücklich. Das kann uns emotional und körperlich belasten, weil sich Gefühle stauen, bis sie irgendwann überhandnehmen.

Wichtig ist, alle Gefühle anzuerkennen und zuzulassen – auch wenn sie manchmal unangenehm sind.

4 Welche Rolle spielen soziale Beziehungen?

Was macht uns wirklich glücklich? Sicher ist, dass soziale Kontakte dabei eine große Rolle spielen. Gemeint sind nicht nur Partnerschaften, sondern auch Freundschaften, Familienbande und der Umgang mit Kollegen. Der Mensch ist ein soziales Wesen: Gute Beziehungen geben uns ein Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit, schützen unsere psychische und physische Gesundheit und steigern unser Wohlbefinden.

Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Anzahl der Kontakte an, sondern vor allem auf deren Qualität. Ein oder zwei enge Freundschaften können mehr bewirken als ein großer, aber oberflächlicher Bekanntenkreis.

5 Wie werde ich glücklich?

Wie lässt sich Glück aktiv fördern? Viele Menschen sind überzeugt, dass wir unser Glück selbst in der Hand haben und durch unser Verhalten beeinflussen können, wie glücklich wir sind – aber auch, wie wir das Glück anderer unterstützen. Studien zeigen, dass die eigene Einstellung einen großen Einfluss darauf hat, wie glücklich man sich fühlt. Menschen, die bewusst glücklich sein wollen, empfinden meist mehr Freude als solche, die sich ihrem Schicksal ergeben und passiv bleiben.

Auch der Umgang mit Herausforderungen wirkt sich auf das Glück aus: Wer Probleme angeht und nach Lösungen sucht, ist schneller wieder zufrieden als jemand, der wartet, dass sich alles von selbst regelt.

Für Glück braucht es eine gesunde mentale Basis. Achten Sie auf sich, sowohl körperlich als auch psychisch, und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe anzunehmen, wenn es nötig ist. Sie verdienen es, glücklich zu sein!

Zwischen den Zeilen:

Was beim Lesen in unserem Kopf passiert

Lesen ist für die meisten von uns nichts Besonderes mehr. Im Wartezimmer greifen wir schnell nach einem Magazin, damit die Zeit schneller vergeht, oder beim Morgenkaffee blättern wir durch die Zeitung, um die wichtigsten Neuigkeiten zu erfahren. Kaum einer erinnert sich noch daran, wie mühsam es war, als man beim Lesenlernen noch jedes Wort Buchstabe um Buchstabe entziffern musste. Dabei ist Lesen alles andere als selbstverständlich für unser Gehirn: Es ist eine äußerst komplexe Aufgabe, die das gesamte Gehirn beansprucht.

Lesen verändert das Gehirn

Die Fähigkeit, zu lesen und das Gelesene zu verstehen, beeinflusst nicht nur den individuellen Bildungsweg, sondern hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Gehirn und die allgemeine Lebensqualität. Lesen ist ein komplexer kognitiver Prozess, der das Gehirn auf mehreren Ebenen beansprucht. Anders als bei passiven Medienkonsumarten wie Fernsehen oder Hörbüchern erfordert das Lesen aktive Konzentration für die Verarbeitung von Informationen.

Beim Lesen werden zunächst visuelle Reize aufgenommen. Die Augen erfassen Buchstaben und Wörter, die im visuellen Kortex des Gehirns verarbeitet werden. Dieses erste Stadium ist entscheidend, um die einzelnen Symbole in bedeutungstragende Einheiten umzuwandeln.

Daraufhin tritt der Sprachverarbeitungsbereich in Aktion, insbesondere die Broca-Region und das Wernicke-Areal, die beide für das Verständnis von Sprache zuständig sind. Hier werden Wörter und Sätze zu einem sinnvollen Ganzen zusammengesetzt. Gleichzeitig aktiviert das Lesen den präfrontalen Kortex, der für komplexe Denkprozesse wie Schlussfolgern, Planen und das Lösen von Problemen verantwortlich ist.

Langfristige Auswirkungen

Die Forschung zeigt außerdem, dass Lesen nicht nur kurzfristige Aktivierung bewirkt, sondern langfristig die neuronale Plastizität fördert. Das bedeutet, dass das Gehirn durch ständiges Lesen neue Verknüpfungen bildet und alte stärkt. Besonders bei Kindern und Jugendlichen unterstützt regelmäßiges Lesen die Entwicklung der Sprachfähigkeiten und verbessert das Gedächtnis.

Zudem zeigen Studien, dass Menschen, die häufig lesen, ein geringeres Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer haben. Das Lesen hält die geistigen Funktionen aktiv und fördert die kognitive Reserve – also die Fähigkeit des Gehirns, Schäden oder Alterungsprozesse zu kompensieren.

Was sollte man lesen?

Es mag vielleicht überraschend klingen, aber: Es ist ziemlich egal, was wir lesen. Es muss sich nicht um Sachbücher oder hohe Literatur handeln. Was zählt, ist, dass es sich um einen richtigen Text handelt – und keine Text- oder WhatsApp-Nachricht.

Romane und Fantasy-Bücher fördern die Entwicklung emotionaler Fähigkeiten: Man lernt, die Perspektiven von anderen einzunehmen, was dazu führt, dass man empathischer wird. Wer viel liest, kann oft die Gedanken und Gefühle der Figuren nachvollziehen. Dadurch trainiert das Gehirn die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und andere Sichtweisen zu akzeptieren – ein wichtiger Bestandteil von Empathie.



Vorteile für Körper und Geist

Neben den direkten Auswirkungen auf das Gehirn hat das Lesen zahlreiche weitere Vorteile, die sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit betreffen.

Erweiterung des Wissens und Horizonts

Lesen ist eine der effektivsten Methoden, Wissen zu erwerben. Ob Sachbücher über Wissenschaft, Geschichte oder Philosophie – jedes Buch eröffnet neue Perspektiven. Zudem fördert das Lesen interkulturelles Verständnis, da es Einblicke in andere Lebenswelten und Denkweisen gewährt.

Verbesserung der Sprach- und Ausdrucksfähigkeit

Regelmäßiges Lesen erweitert den Wortschatz und schult die Grammatik. Menschen, die viel lesen, können sich meist präziser und wortgewandter ausdrücken, was im Beruf und Alltag von großem Vorteil ist.

Stressabbau und Entspannung

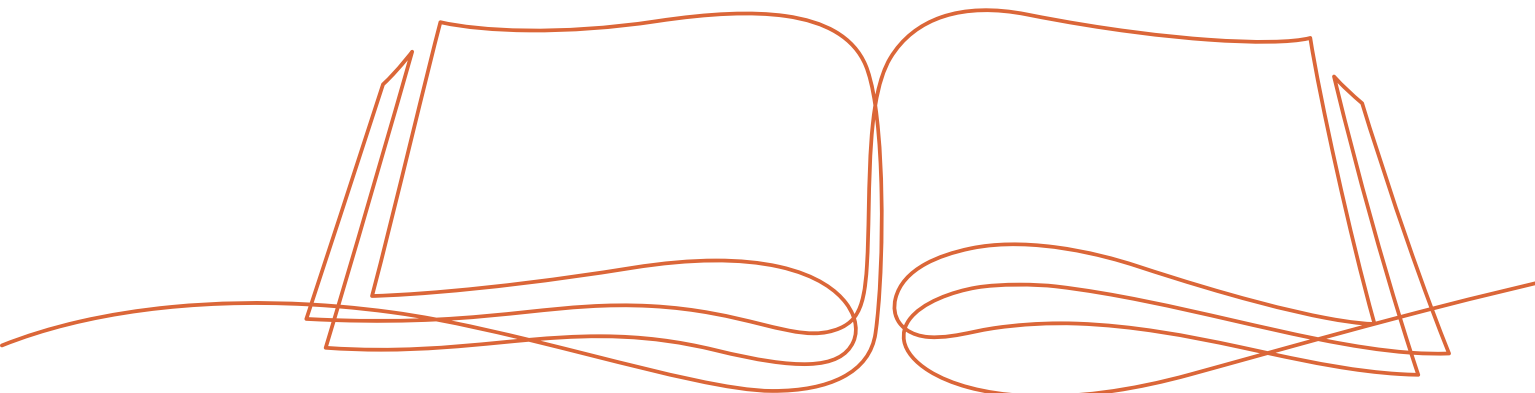
Studien haben gezeigt, dass bereits 6 Minuten Lesen pro Tag das Stresslevel um bis zu 60 % senken kann. Das Eintauchen in eine fesselnde Geschichte lenkt die Aufmerksamkeit von Sorgen ab und beruhigt den Geist. Besonders abends kann Lesen helfen, den Kopf frei zu bekommen und besser einzuschlafen. Zudem bietet das Lesen eine wunderbare Möglichkeit, dem hektischen Alltag zu entfliehen und Momente der Ruhe zu genießen.

Verbesserung der Konzentration und des Gedächtnisses

Lesen erfordert anhaltende Konzentration und die Fähigkeit, Informationen über einen längeren Zeitraum hinweg zu verarbeiten. Das stärkt die Fähigkeit, sich zu fokussieren, und trainiert das Gedächtnis, da Details und Zusammenhänge behalten werden müssen.

Stimulation der Kreativität und Vorstellungskraft

Beim Lesen entstehen Bilder im Kopf, wodurch die Vorstellungskraft angeregt wird. Dies fördert kreatives Denken, das sich positiv auf Problemlösungsfähigkeiten und Innovationskraft auswirkt.





Lesen als lebenslange Bereicherung

Lesen begleitet uns von der Kindheit bis ins hohe Alter und bietet in jeder Lebensphase wertvolle Impulse. Es fördert nicht nur die schulische und berufliche Bildung, sondern auch die persönliche Entwicklung und geistige Gesundheit.

Besonders in Zeiten zunehmender Digitalisierung ist das bewusste Lesen wichtig, um den Geist aktiv und kritisch zu halten. Es schärft die Fähigkeit, Informationen zu bewerten und einzuordnen – eine Kompetenz, die in der heutigen Gesellschaft unerlässlich ist.

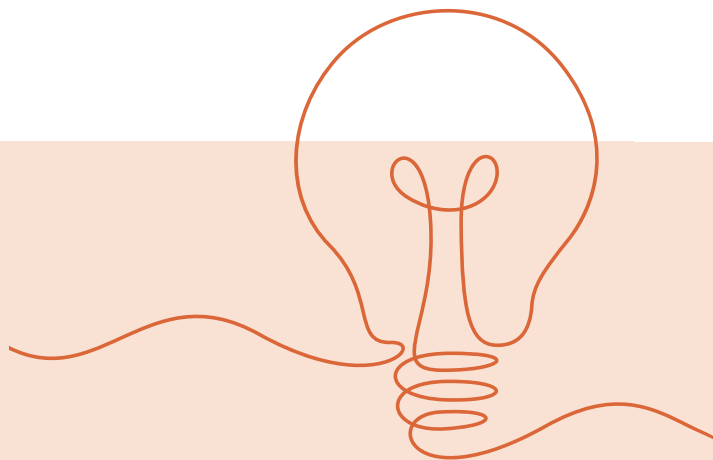
Lesen ist außerdem eine wichtige Grundlage für das Verständnis und die Teilhabe an der Demokratie. Durch das Lesen von Zeitungen, Büchern, Artikeln und anderen Informationsquellen erhalten Menschen Zugang zu vielfältigen politischen Inhalten und unterschiedlichen Meinungen. Nur wer informiert ist, kann politische Entscheidungen nachvollziehen, kritisch hinterfragen und eigene Standpunkte entwickeln.

Darüber hinaus fördert Lesen die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu erfassen und Argumente zu bewerten. Diese Kompetenz ist essenziell, um Manipulationen, Fake News oder einseitige Darstellungen zu erkennen und sich eine ausgewogene Meinung zu bilden. Lesen stärkt somit nicht nur das individuelle Wissen, sondern auch die demokratische Kultur, weil es Menschen befähigt, aktiv und verantwortungsbewusst am politischen Diskurs teilzunehmen. Eine lebendige Demokratie lebt vom Austausch vielfältiger Ideen – und Lesen ist der Schlüssel, um diesen Austausch zu ermöglichen und zu verstehen.

So lesen Sie mehr:

Sie würden gerne mehr lesen, schaffen es aber irgendwie nicht, regelmäßig Zeit dafür zu finden? Keine Sorge, vielen geht es ähnlich. Oft fehlt einfach die richtige Routine oder der Anstoß, um das Lesen fest in den Alltag einzubauen. Deshalb haben wir hier ein paar praktische und leicht umsetzbare Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen Sie das Lesen ganz einfach in Ihren Tagesablauf integrieren können:

- **Schaffen Sie sich eine Leseroutine:** Wie wäre es z.B. mit 15 Minuten abends vor dem Schlafengehen?
- **Starten Sie mit einem dünneren Buch:** So ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie das Buch auch zu Ende lesen. Dieses Erfolgserlebnis motiviert und führt dazu, dass Sie Lust auf mehr bekommen.
- **Suchen Sie sich Genres und Themen aus, die Sie interessieren:** Mögen Sie lieber Krimis oder Science Fiction? Oder doch eher einen Liebesroman? Wie zuvor bereits erwähnt, spielt es keine Rolle, was Sie lesen. Wichtig ist nur, dass Sie es tun und dranbleiben!
- **Schaffen Sie sich eine gemütliche Leseatmosphäre:** Ein ruhiger, bequemer Platz mit guter Beleuchtung hilft, sich besser zu konzentrieren und das Lesen zu genießen.
- **Lassen Sie sich nicht ablenken:** Legen Sie alles, was Sie ablenken könnte, weg, damit Sie sich voll und ganz auf Ihr Buch konzentrieren können.





Workshop:

Den Blick verändern – Reframing als Schlüssel zu innerer Stärke

In vielen Lebensbereichen richten wir unseren Fokus häufig auf das, was (noch) nicht funktioniert, was fehlt oder verbessert werden müsste. Doch was wäre, wenn wir lernen könnten, unsere Sichtweise bewusst zu verändern – weg von Mängeln, hin zu Ressourcen und Möglichkeiten?

In diesem 3-stündigen Workshop zeigt eine erfahrene Psychologin, wie wir mithilfe von Reframing – also der gezielten Umdeutung von Gedanken und Bewertungen – unsere innere Haltung stärken und neue Perspektiven gewinnen können. Statt uns auf Schwächen zu konzentrieren, rücken wir unsere Stärken in den Vordergrund und entdecken, wie kraftvoll ein positiver Blick auf uns selbst und unsere Umwelt wirken kann.

Durch praktische Übungen, Selbstreflexion und alltagstaugliche Impulse lernen die Teilnehmenden:

- den inneren Dialog bewusst positiv zu gestalten,
- problematische Denkmuster zu erkennen und umzudeuten,
- mentale Resilienz aufzubauen und langfristig zu stärken.

Ein kostenfreier Workshop für alle, die ihre mentale Gesundheit fördern, ihren Fokus verändern und mit mehr Zuversicht und Selbstvertrauen durchs Leben gehen möchten.

Anmeldung

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!



+32 (0)80 640 515



info@freie.be



6. Oktober 2025



27. Oktober 2025



18.00 - 21.00 Uhr



18.00 - 21.00 Uhr



Meet Us
Gospertstraße 57
4700 Eupen



Pfarrheim
Bleichstraße 6-8
4780 Sankt Vith



Der Monat Oktober steht in Ostbelgien im Zeichen der mentalen Gesundheit. Auch wir möchten unseren Beitrag zu diesem wichtigen Thema leisten und unterstützen das Netzwerk Mentale Gesundheit in seinem vielfältigen Programm.



NETZWERK
MENTALE
GESUNDHEIT
OSTBELGIEN

Gehen Sie verantwortungsvoll mit Antibiotika um!

Noch immer werden Antibiotika viel zu oft unsachgemäß eingesetzt. Ein übermäßiger und fehlerhafter Gebrauch führt langfristig dazu, dass Bakterien resistent gegen diese Art von Arzneimittel werden. Dies hat eine längere Krankheitsdauer zur Folge – unter Umständen besteht sogar Lebensgefahr.

Alleine in Europa sterben jedes Jahr etwa 35.000 Menschen an einer bakteriellen Infektion, die sich aufgrund einer Antibiotika-Resistenz nicht behandeln lässt. Diese Zahl wird in Zukunft steigen, wenn wir nicht alles für einen verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika tun. Daher appellieren wir an Sie: Verwenden Sie Antibiotika nur, wenn es wirklich notwendig ist! Denn Antibiotika helfen lediglich bei Infektionen, die durch Bakterien ausgelöst werden. Bei viralen Erkrankungen wie Grippe, akute Bronchitis, Erkältung, Covid-19 oder RSV (respiratorisches Synzytial-Virus) sind sie wirkungslos.

Das sollten Sie beachten!

- Verwenden Sie Antibiotika nur dann, wenn sie Ihnen ärztlich verschrieben wurden.
- Nehmen Sie Antibiotika genau nach Anweisung des Arztes ein, d.h.:
 - in der verordneten Dosierung,
 - zu den vorgegebenen Einnahmezeiten,
 - ohne Auslassen einer Einnahme,
 - während der gesamten vorgesehenen Behandlungsdauer.
- Bewahren Sie übrig gebliebene Antibiotika nicht auf, damit Sie sie bei erneuter Erkrankung einnehmen können. Bringen Sie Restmengen immer zur Apotheke zurück.

Eine vorbeugende Einnahme ist sinnlos. Regelmäßiges Lüften der Räume, eine gute Handhygiene und ein korrektes Verhalten bei Husten oder Erkrankung tragen sicherlich zur Prävention bei.

Mehr zu den Themen Handhygiene und Verhinderung von Infektionen erfahren Sie hier:



Das können Sie tun!

Werden Sie zum „Antibiotika-Wächter“ und geben Sie auf der Website www.antibioticguardian.com Ihr Versprechen im Kampf gegen Antibiotika-Resistenz ab.

Weitere interessante Infos zum Umgang mit Antibiotika finden Sie auf der Website www.sprechenwirvonantibiotika.be.



Krankenkasse einfach erklärt:

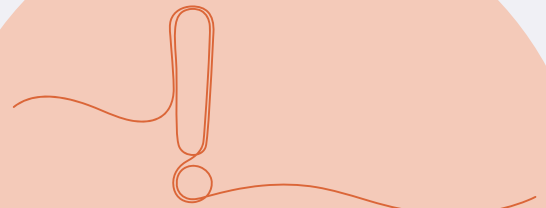
Unfallmeldung und Kostenersatzung

Ein Sturz auf der Kellertreppe, eine Verletzung am Arbeitsplatz oder ein Unglück im Straßenverkehr – ein Unfall ist schnell passiert und meist ist sofortige medizinische Versorgung nötig. Doch was gilt es danach zu beachten? Wer trägt die Kosten und wie melden Sie Ihren Unfall korrekt bei der Krankenkasse? Wir erklären Ihnen, was Sie tun müssen, um Ihre Ansprüche geltend zu machen.

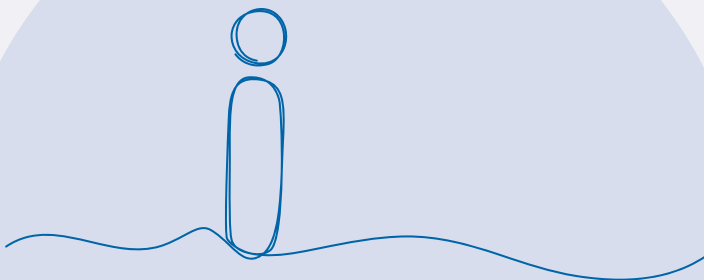
Unfallerklärung

Wenn Sie einen Unfall erlitten haben, der medizinisch behandelt werden muss, sind Sie verpflichtet, uns diesen zu melden. Die Meldung erfolgt über eine Unfallerklärung, auf der Sie die Unfallumstände sowie die erlittenen Schäden angeben müssen.

Hintergrund dieses Dokuments ist die Klärung der Kostenverantwortung: Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt keine Kosten, die eigentlich von einem anderen Verantwortlichen bzw. dessen Versicherung zu tragen sind.



Ohne ausgefüllte Unfallerklärung können wir nicht prüfen, wer für den Unfall verantwortlich ist und die entstandenen Kosten übernehmen muss. Das bedeutet, Sie riskieren, dass wir die Pflegekosten nicht übernehmen und dass Sie bereits erhaltene Erstattungen zurückzahlen müssen.



Manchmal bekommen wir durch die Abrechnung bestimmter medizinischer Leistungen (z.B. Nähen einer Wunde, Anlegen eines Gipses oder Behandlung in der Notaufnahme) einen Hinweis, dass ein Unfall vorliegen könnte. In diesem Fall senden wir Ihnen die Unfallerklärung automatisch per Post zu.



Die Unfallerklärung erhalten Sie in unseren Kontaktstellen, auf unserer Website oder mit Ihren Daten vorausgefüllt im Online Büro.

Privater Unfall

Falls Sie nach einem Unfall im privaten Umfeld medizinische Leistungen in Anspruch genommen haben, müssen Sie uns dies melden. Nur so können wir Ihnen die Kosten entsprechend der gesetzlichen Regelung erstatten. Ist eine andere Person für Ihre Verletzungen verantwortlich, müssen Sie dies angeben. Der Verantwortliche bzw. dessen Versicherung muss in diesem Fall für die Kosten aufkommen.

Verkehrsunfall

Wenn Sie als Beifahrer, Fußgänger oder Radfahrer im Straßenverkehr verletzt wurden, dann gelten Sie als schwacher Verkehrsteilnehmer und die Versicherung des Fahrers des Unfallwagens muss für die entstandenen Kosten aufkommen, selbst wenn der Fahrer keine Schuld an dem Unfall trägt.

Wurden Sie als Fahrer eines motorisierten Fahrzeugs im Straßenverkehr verletzt, muss die Versicherung des verursachenden Fahrzeughalters die Kosten tragen.

Wenn die Schuldfrage nicht geklärt ist, kommen wir provisorisch für die Kosten auf und fordern diese nach Abschluss des gerichtlichen Verfahrens an der zuständigen Stelle ein.

Schulunfall

Die Schule hat 2 Möglichkeiten, um das Personal und die Schüler zu versichern:

Zum einen muss eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden, die dann eingreift, wenn das Schulpersonal oder ein Schüler für den Unfall verantwortlich gemacht werden kann. Diese deckt sowohl die körperlichen als auch die materiellen Schäden.

Zum anderen kann die Schule eine Unfallversicherung abschließen, die auch dann zahlt, wenn der Unfallverursacher nicht bekannt ist. In solchen Fällen werden allerdings nur körperliche Schäden bis zu einer begrenzten Höhe erstattet.

Die meisten Versicherungspolizen schließen eine Kostenübernahme aus bei „schweren persönlichen Fehlern“, die nicht versicherbar sind. Beispiel: Die Schulversicherung kommt nicht für den Schaden auf, den ein Schüler einem Mitschüler absichtlich zufügt. In diesem Fall sind die Eltern des Schuldigen haftbar.

Sportunfall

Amateursportler, die Mitglied eines Sportvereins sind, sind meist durch eine Gruppenversicherung des Vereins versichert. Eignet sich der Unfall während des Trainings oder eines Wettkampfes, so müssen Sie diesen Unfall der Versicherung des Sportvereins melden. Die Versicherung kommt für die Eigenanteile auf, die nach Erstattung der Krankenkasse zu Ihren Lasten bleiben.

Für Berufssportler muss der Arbeitgeber, d.h. der Sportverein, eine Arbeitsunfallversicherung abschließen. Ein Unfall während der Vorbereitung oder des Wettkampfes wird als Arbeitsunfall betrachtet und kann auch dementsprechend entschädigt werden.

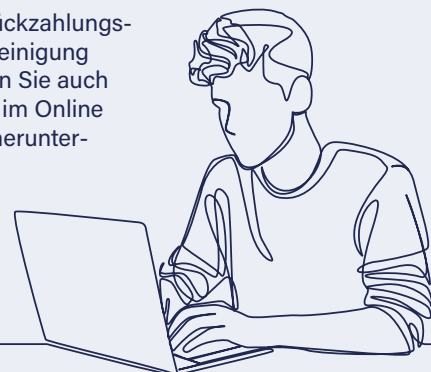


Erstattungen erhalten

Reichen Sie sämtliche Pflegebescheinigungen bei uns ein. Wir zahlen die vorgesehenen Rückerstattungen (Kassenanteil) aus.

Auf Anfrage können wir Ihnen eine Rückzahlungsbescheinigung ausstellen, damit Sie auch die gezahlten Eigenanteile von der Versicherung des Verantwortlichen erhalten können.

Die Rückzahlungsbescheinigung können Sie auch selbst im Online Büro herunterladen.



Arbeitsunfall

Jeder Arbeitgeber ist verpflichtet, sein Personal gegen Arbeitsunfälle zu versichern. Im Falle eines anerkannten Arbeitsunfalls hat das verletzte Personalmitglied Anrecht auf eine Entschädigung durch diese Versicherung.

Als Arbeitsunfall gilt ein plötzlicher Vorfall, der sich während und durch die Ausübung des Arbeitsvertrags ereignet und bei dem der Beschäftigte körperliche oder mentale Verletzungen davongetragen hat, die medizinisch versorgt werden müssen.

Auch ein Unfall auf dem Weg von oder zur Arbeit gilt als Arbeitsunfall, wenn sich dieser nachweislich auf dem „normalen“ Arbeitsweg ereignet hat. Dabei muss es nicht unbedingt der kürzeste oder schnellste Weg sein. Umwege, die gefahren werden müssen, um bspw. die Kinder zur Schule zu bringen, werden ebenfalls berücksichtigt.

Wer ist zu informieren?

Arbeitgeber

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber sofort über den Vorfall, selbst wenn Sie Ihre Arbeit deshalb nicht unterbrechen mussten. Nennen Sie ihm die Namen aller Zeugen.

Unfallversicherung

Der Arbeitgeber muss den Unfall innerhalb von 8 Tagen seiner Unfallversicherung melden. Wenn der Arbeitgeber nichts unternimmt, können Sie den Unfall selbst melden. Für Sie gilt die 8-tägige Frist nicht – nach 3 Jahren ist der Unfall allerdings verjährt.

Krankenkasse

Informieren Sie auch uns über den Unfall. Solange der Arbeitsunfall nicht von der Versicherung anerkannt ist, erstatten wir Ihnen unter Vorbehalt die Pflegeleistungen. Falls Sie zu mindestens 66 % arbeitsunfähig sind, zahlen wir ebenso ein Krankengeld. Der Betrag des Krankengeldes ist allerdings geringer als das Unfallgeld, auf das Sie von Seiten der Unfallversicherung Anspruch haben. Die Versicherung zahlt Ihnen nach Anerkennung den Differenzbetrag.

Was zahlt die Unfallversicherung?

Die Unfallversicherung kommt für medizinische Kosten und Transportkosten auf. Außerdem zahlt sie Entschädigungen bei vorübergehender vollständiger Arbeitsunfähigkeit und Todesfall.

Wie erhalten Sie die Erstattung?

Wenn der Arbeitsunfall anerkannt wurde, sind sämtliche Pflegebescheinigungen direkt bei der Unfallversicherung einzureichen. Hat die Unfallversicherung noch keine Entscheidung getroffen, so können Sie die Pflegebescheinigungen bei uns einreichen. Wir zahlen Ihnen allerdings nur den im Kassentarif vorgesehenen Betrag. Diesen fordern wir nach der Anerkennung bei der Unfallversicherung ein. Die Erstattung der Eigenanteile zu Ihren Lasten, die wir Ihnen nicht erstatten, müssen Sie bei der Unfallversicherung beantragen.

Entschädigung durch Fedris

Falls der Arbeitgeber seiner gesetzlichen Verpflichtung nicht nachgekommen ist, eine Versicherung gegen Arbeitsunfälle abzuschließen, können Sie sich nach einem Arbeitsunfall bei Fedris, der Föderalagentur für Berufsrissen, melden. Diese staatliche Einrichtung entschädigt Sie in diesem Fall.

Arbeitsunfähig – was nun?

Wenn Sie infolge des Unfalls arbeitsunfähig sind, müssen Sie eine Arbeitsunfähigkeitserklärung durch den behandelnden Arzt ausfüllen lassen und diese per Post innerhalb der vorgegebenen Frist an den Vertrauensarzt unserer Krankenkasse senden.

Den Vordruck erhalten Sie in unseren Kontaktstellen, auf unserer Website oder mit Ihren Daten vorausgefüllt im Online Büro.



Weitere Informationen zu Unfallmeldung und Kostenerstattung finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Meine Situation > Krankheitsbedingte Situation > Unfall

Logopädie auf Rezept – das Wichtigste im Überblick

Manche Menschen – Kinder wie Erwachsene – haben Schwierigkeiten beim Sprechen, Verstehen, Lesen oder Schreiben. Solche Kommunikationsprobleme lassen sich mithilfe einer logopädischen Behandlung gezielt beheben. Nach Genehmigung des Vertrauensarztes erstatten wir Ihnen die Kosten fast vollständig.

Voraussetzungen für die Kostenübernahme

Damit die gesetzliche Krankenversicherung die Behandlungskosten übernimmt, ist eine vorherige Genehmigung durch den Vertrauensarzt erforderlich. Der Ablauf bis zur Genehmigung erfolgt in mehreren Schritten:

1. **Ärztliche Untersuchung**
Bei Verdacht auf eine Kommunikationsstörung, eine Lese-Rechtschreibschwäche o.Ä. stellt der Haus- oder Facharzt eine Verordnung für eine Startbilanz bei einem Logopäden aus.
2. **Startbilanz**
Der Logopäde analysiert in bis zu 5 Sitzungen die vorliegende Störung und beurteilt, ob eine logopädische Behandlung notwendig ist. Die Ergebnisse werden mit dem Arzt besprochen.
3. **Fachärztliche Verordnung für die Behandlung**
Wenn eine Behandlung empfohlen wird, muss der entsprechende Facharzt (z.B. HNO-Arzt, Neurologe, Kinderarzt) eine ärztliche Verordnung für die Therapie ausstellen.
4. **Antrag an den Vertrauensarzt**
Innerhalb von 60 Tagen nach dem 1. Arztbesuch müssen folgende Unterlagen eingereicht werden:
 - ärztliche Verordnung für die Startbilanz,
 - logopädisches Antragsformular,
 - fachärztliche Verordnung zur Behandlung.
 In manchen Fällen werden weitere Resultate benötigt, z.B. ein Hörtest oder ein IQ-Test.
5. **Genehmigung**
Der Vertrauensarzt entscheidet über die Genehmigung – in der Regel für 2 Jahre, bei bestimmten Störungen für 1 Jahr.
6. **Ablauf der Behandlung**
Die logopädische Behandlung erfolgt nach dem „Container“-Prinzip: Für jede Störung ist eine bestimmte Anzahl von Sitzungen (von jeweils 30 Minuten) vorgesehen. Diese Anzahl variiert je nach Art und Schwere der Störung.



Wie viele Sitzungen für welche Pathologie vorgesehen sind, können Sie auf unserer Website einsehen unter www.freie.be > Leistungen > Logopädie

Um sicherzustellen, dass die logopädische Behandlung Früchte trägt, muss innerhalb eines Containers mind. 1 formelle Bewertung durchgeführt werden.



Verlängerung

Eine Verlängerung der logopädischen Behandlung ist möglich. Um diese zu beantragen, muss der Logopäde vor Ablauf der bestehenden Genehmigung einen Antrag auf Verlängerung und eine ärztliche Verordnung für die Behandlung beim Vertrauensarzt der Krankenkasse einreichen.

Elterliche Begleitsitzungen

Für Kinder mit bestimmten Störungen (z.B. Sprachentwicklungsverzögerung, Stottern, Lernstörung) können zusätzlich bis zu 10 elterliche Begleitsitzungen beantragt werden. Diese finden ohne das Kind statt und dienen dazu, die Unterstützung zu Hause zu verbessern.

Unsere Erstattungen

Wenn der Vertrauensarzt die Behandlung genehmigt und die gesetzliche Krankenversicherung somit die Kosten übernimmt, zahlen Sie für die Sitzungen nur folgende Eigenanteile:

Sitzungsart	Normal-versicherte	Versicherte mit Vorzugstarif
Startbilanz	7,50 €	3 €
Einzelsitzung (30 Min.)	5,50 €	2 €
Einzelsitzung für Eltern	11 €	4,50 €

Allgemein gilt: Es wird 1 Sitzung pro Tag erstattet. Nur elterliche Begleitsitzungen dürfen am gleichen Tag wie die Sitzung des Kindes stattfinden. Die 1. Sitzung darf frühestens am Tag nach dem Erstellen der Startbilanz erfolgen.



Zusätzliche Erstattung

Für die zuvor genannten Eigenanteile einer logopädischen Behandlung können Sie eine weitere Erstattung durch unsere **Zusätzlichen Dienste** erhalten: Für die Eigenanteile vieler medizinischer Leistungen für Kinder bis zum 18. Geburtstag sehen wir eine vollständige Erstattung vor – nachdem die jährliche Eigenbeteiligung von **12,50 €** überschritten wurde.



Keine Genehmigung

Bei Anfragen, die nicht innerhalb der 60-tägigen Frist beim Vertrauensarzt eingereicht werden oder unvollständig sind, wird keine Genehmigung erteilt. Nach Einreichen der fehlenden Unterlagen ist eine Genehmigung unter gewissen Bedingungen im Nachhinein möglich.



Weitere Erstattungen durch unsere Zusätzlichen Dienste

Logopädie ohne Genehmigung

Wenn keine gesetzliche Erstattung möglich ist, können bis zu 200 Sitzungen pro Jahr über die **Zusätzlichen Dienste** mit **15 €** pro Sitzung bezuschusst werden – sofern die Behandlung durch einen anerkannten selbstständigen Logopäden erfolgt.

IQ-Test

Für einen IQ-Test, der im Hinblick auf den Bedarf einer logopädischen Behandlung durchgeführt wird, erstatten wir bis zu **50 €**, wenn dieser durch einen selbstständigen Psychologen durchgeführt wird.

Beiträge nicht gezahlt?

Das hat Auswirkungen auf Ihre Versicherung!

Wer mit seiner Beitragszahlung bei der Krankenkasse nicht in Ordnung ist, muss mit Konsequenzen rechnen. Denn nur durch regelmäßige Zahlung der Beiträge können Sie und Ihre Mitversicherten die zusätzlichen Leistungen und Erstattungen der Krankenkasse beanspruchen. Und auch Ihr Versicherungsschutz ist davon abhängig.

Zusätzliche Dienste

In Belgien sind die Mitglieder aller Krankenkassen verpflichtet, die Beiträge für die Zusätzlichen Dienste ihrer Krankenkasse zu zahlen. Wenn diese Beiträge 24 Monate lang nicht gezahlt wurden, werden der Hauptversicherte sowie seine Mitversicherten von den Leistungen und Erstattungen der Zusätzlichen Dienste ausgeschlossen.



Möchte ein Mitglied von einer Krankenkasse zu einer anderen wechseln, bleibt diese Einschränkung dort bestehen.

Bevor eine Person in einer solchen Situation die Leistungen der Zusätzlichen Dienste erneut beanspruchen kann, muss sie eine Wartezeit von 24 Monaten durchlaufen.

Hospitalia und Dentalia

Personen, die auf diese Weise ihre Rechte für die Zusätzlichen Dienste verlieren, werden außerdem von den wahlfreien Zusatzversicherungen ausgeschlossen. Im Falle unserer Krankenkasse sind dies die Versicherungen von MLOZ Insurance, insbesondere Hospitalia und Dentalia.



Wie Sie dies vermeiden können? Ganz einfach!

Unterzeichnen Sie ein SEPA-Mandat. Somit können wir die Zahlung Ihrer Beiträge direkt bei Ihrer Bank anfragen. Dies bedeutet, dass Sie automatisch mit der Beitragszahlung in Ordnung bleiben, ohne an die Zahlung Ihrer Beiträge denken zu müssen.



Das dafür notwendige Formular erhalten Sie in unseren Kontaktstellen, auf unserer Website oder mit Ihren Daten vorausgefüllt im Online Büro.



Sie haben eine Beschwerde?

Wir hören Ihnen gerne zu!

Ihre Reaktionen oder Beschwerden können uns dabei helfen, Schwachstellen zu erkennen und die Qualität unserer Dienstleistungen zu verbessern. Wir sind stets bemüht, Ihre Erwartungen an unsere Krankenkasse zu erfüllen. Dennoch ist es möglich, dass nicht immer alles zu Ihrer Zufriedenheit verläuft. Dabei können die Probleme in unterschiedlichen Bereichen liegen, sei es in der Beratung, in Bezug auf Rückzahlungen oder Krankengeld oder in Verbindung mit Ihrem Versicherungsverhältnis.

Teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Falls Sie eine Unzufriedenheit äußern möchten, so stehen Ihnen verschiedene Wege offen, dies mitzuteilen:



in einem persönlichen Gespräch in einer unserer Kontaktstellen,



per Telefon unter der Nummer 080 640 515,



per E-Mail an info@freie.be,



über das Beschwerdeformular oder das Kontaktformular auf unserer Website www.freie.be oder im Online Büro online.freie.be,



per Brief an den Gesellschaftssitz der Freien Krankenkasse, Hauptstraße 2 in 4760 Büllingen,



anhand eines Beschwerdeformulars, das in unseren Kontaktstellen bereitliegt.

Bearbeitung Ihrer Beschwerde

- 1 Jede Beschwerde wird bei uns sorgsam verfolgt. Nachdem Sie uns Ihr Anliegen mitgeteilt haben, wird Ihre Mitteilung bei uns registriert und Sie erhalten eine Empfangsbestätigung.
- 2 Wir bemühen uns, Ihr Anliegen innerhalb von 7 Arbeitstagen zu bearbeiten. Falls wir diese Frist nicht einhalten können, z.B. weil wir auf Informationen anderer Institutionen oder außenstehender Personen angewiesen sind, informieren wir Sie über die weiteren Schritte.
- 3 Insofern unsere Antwort nicht zu Ihrer Zufriedenheit ausfällt, bzw. wir keine Lösung in Ihrem Sinne finden konnten, erhalten Sie von uns Informationen über mögliche weitere Schritte, die Sie einleiten können. In einem solchen Fall haben Sie die Möglichkeit, sich an einen der nachstehenden Schlichtungsdienste zu wenden:

Bei Beschwerden bzgl. der gesetzlichen Krankenversicherung und/oder der Zusätzlichen Dienste:

- Landesbund der Freien Krankenkassen
Beschwerdemanager von MLOZ
Route de Lennik 788A in 1070 Brüssel
E-Mail: complaints@mloz.be

Bei Beschwerden in Zusammenhang mit einer Versicherung der VaG MLOZ Insurance (z.B. Hospitalia, Dentalia):

- VaG MLOZ Insurance
Beschwerdemanager von MLOZ Insurance
Route de Lennik 788A in 1070 Brüssel
E-Mail: complaints@mloz.be
- Ombudsmann der Versicherungen
Square de Meeûs 35 in 1000 Brüssel
E-Mail: info@ombudsman-insurance.be
www.ombudsman-insurance.be

Rundum gepflegt.



Besondere Erstattung für Schwerpflegebedürftige

Schwerpflegebedürftige Mitglieder unserer Krankenkasse können eine besondere Erstattung erhalten für verschiedene Nebenkosten in der häuslichen Pflege – bis zu 150 € pro Monat für:

- Inkontinenzmaterial,
- Pflegematerial,
- Arzneimittel der Kategorie D,
- Leihgebühren für technische Hilfsmittel,
- Kosten für SOS-Hilfe oder Dienstleistungsschecks,
- Familien- oder Haushaltshilfe.



Weitere Details finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Pflege zu Hause

Rundum immer da.

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

4780 Bellinghen
Hauptstraße 2
+32 (0)80 840 646

4780 Eupen
Vervierser Straße 8A
+32 (0)87 688 880

4720 Kelmis
Kirchenstraße 8
+32 (0)87 668 188

4730 Raeren
Hauptstraße 73A
+32 (0)87 863 484

4780 Sankt Vith
Schwarzer Weg 1
+32 (0)80 788 676



@freie.be