

Rundum leben mit chronischer Erkrankung

- Was sind chronische Krankheiten?
- Warum entstehen chronische Krankheiten?
- Leben mit chronischer Krankheit: Zwischen Unterstützung und Selbstverantwortung
- Chronische Krankheiten: Kurzprofil
- Diabetes: Begleitung von Anfang an
- Stärke entwickeln – Tag für Tag: Im Gespräch mit dem psychologischen Dienst der Klinik St. Josef

P801141

Abgabestelle: Eupen Mail

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, B-4760 Büllingen
Erscheint dreimonatlich April • Mai • Juni 2026



@freie.be

www.freie.be



Gesundheits- pflege bei Kindern

Für Kinder bis 18 Jahre erstatten wir für zahlreiche ambulante Leistungen die gesetzlichen Eigenanteile, sobald diese **12,50 € pro Jahr** übersteigen.

Die Erstattung erfolgt seit diesem Jahr komplett automatisch. Sie müssen keine Rechnungen mehr bei uns einreichen.



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,

chronische Krankheiten begleiten Menschen oft über viele Jahre – manchmal ein ganzes Leben lang. Sie gehören zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit und betreffen nicht nur den Körper, sondern auch das seelische Wohlbefinden, den Alltag, das soziale Umfeld und die Zukunftspaltung. Dennoch wird selten offen darüber gesprochen. Viele Betroffene tragen ihre Belastungen still mit sich, kämpfen mit wiederkehrenden Symptomen, bürokratischen Hürden und dem Gefühl, „funktionieren“ zu müssen, obwohl ihnen oft ganz anders zumute ist.

In dieser Ausgabe möchten wir Raum geben: Raum für Aufklärung, für Erfahrungsberichte, für wissenschaftliche Erkenntnisse – und vor allem für Verständnis. Chronische Erkrankungen sind so vielfältig wie die Menschen, die mit ihnen leben. Sie reichen von Diabetes über rheumatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme und Autoimmunerkrankungen bis hin zu chronischen Schmerzen, Long Covid und psychischen Erkrankungen. Jede von ihnen bringt eigene Herausforderungen mit sich.

Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur Wissen an die Hand zu geben, sondern auch Mut zu machen. Moderne Medizin, neue Therapien, digitale Gesundheitsanwendungen und ein zunehmendes Bewusstsein in der Gesellschaft bieten heute mehr Unterstützung als je zuvor. Zugleich zeigen uns persönliche Geschichten wie viel Stärke, Anpassungsfähigkeit und Lebensfreude in Menschen steckt, die täglich mit einer sichtbaren oder unsichtbaren Erkrankung leben.

Gesundheit bedeutet nicht Perfektion. Sie bedeutet, den eigenen Weg zu finden – gut informiert, selbstbestimmt, begleitet durch ein stabiles Umfeld und ein Gesundheitssystem, das zuhört und hilft.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, neue Einsichten und vielleicht auch den einen oder anderen Moment des Wiedererkennens.

Bleiben Sie achtsam – mit sich selbst und miteinander.

Herzlichst

Daniel Pfeiffer

Direktor

Inhalt

News

4-5

- Krankenhausaufenthalte werden immer teurer
- Bessere Wundversorgung dank Fotos
- Kochabend für Männer: Gesunder Genuss vom Grill
- Opioid-Schmerzmittel: Warum Vorsicht geboten ist

Gesellschaft

6-11

- Sucht und Suchtprävention: Verstehen, erkennen, Verantwortung teilen
- Ein positives Selbstbild im Kindesalter: Fundament für ein gesundes Leben

Faktencheck

12-13

- 5 Fakten über Mundgesundheit

Rundum leben mit chronischer Erkrankung

14-27

- Was sind chronische Krankheiten?
- Warum entstehen chronische Krankheiten?
- Leben mit chronischer Krankheit: Zwischen Unterstützung und Selbstverantwortung
- Chronische Krankheiten: Kurzprofil
- Diabetes: Begleitung von Anfang an
- Stärke entwickeln – Tag für Tag: Im Gespräch mit dem psychologischen Dienst der Klinik St. Josef

Themenabende

28

- Gesundheit: Ernährung bei chronischer Erkrankung
- Resilienz und Mindset: Umgang mit einer chronischen Erkrankung
- Genussvoll leben: Kochabend für Menschen mit Diabetes Typ 2

Versicherung

29-35

- Krankenkasse einfach erklärt: Wozu sind Krankenkassen eigentlich da?
- Jetzt im Online Büro anmelden!
- Schritt für Schritt zurück in die Arbeitswelt



Krankenhausaufenthalte werden immer teurer

Die Kosten für einen Krankenhausaufenthalt können stark variieren – je nach Zimmerwahl, Behandlung und Krankenhaus. Ein Einzelzimmer kann im Durchschnitt mehrere Tausend Euro mehr kosten als ein Mehrbettzimmer. Und selbst im Mehrbettzimmer müssen die Patienten manchmal mehr als 1.000 € selbst tragen.

Unsere Empfehlung: Informieren Sie sich frühzeitig, holen Sie eine Kostenschätzung ein und prüfen Sie, ob eine Zusatzversicherung sinnvoll ist.

Mit unserem Tool „Kosten Ihres Krankenhausaufenthalts“ können Sie die Preise verschiedener Krankenhäuser und Zimmerkategorien vergleichen und besser planen.



Bessere Wundversorgung dank Fotos

Digitale Wundfotos unterstützen Krankenpfleger und Ärzte dabei, den Heilungsverlauf genau zu verfolgen und die Behandlung gezielt anzupassen. Sie sind nicht nur medizinisch sinnvoll, sondern auch Voraussetzung für die Rückerstattung der Wundpflege.

Die Bilder werden sicher in der elektronischen Patientenakte gespeichert, ausschließlich für die Betreuung genutzt und bleiben streng vertraulich. So tragen Wundfotos zu einer besseren, effizienteren und sicheren Versorgung bei.



Kochabend für Männer: Gesunder Genuss vom Grill

Feuer, frische Zutaten und das richtige Know-how: Grillen ist heute weit mehr als Fleisch auf dem Rost. Bei unserem Kochabend speziell für Männer zeigt eine erfahrene Referentin, wie aus guten Lebensmitteln, der passenden Technik und kreativen Beilagen ein rundum gelungenes – und ausgewogenes – Menü entsteht.

Freuen Sie sich auf praktische Tipps, neue Ideen und eine Rezeptsammlung für zu Hause.

Melden Sie sich bis zum 19. Juni 2026 in unseren Kontaktstellen oder per E-Mail an info@freie.be an.

Wann und Wo?

1. Juli 2026

18.30 - 22.30 Uhr

Bütgenbach

30 €

freie Magazin

Ausgabe Nr. 138


 PB-PP1B-5595
 BELGIËN-BELGIQUE


 @freie.be

www.freie.be

Informiert bleiben und Papier sparen?

Das geht ganz einfach!

Erhalten Sie unsere Mitgliederzeitschrift künftig digital – schnell, bequem und überall abrufbar – und dabei noch ressourcenschonend.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an magazin@freie.be.

Opioid-Schmerzmittel: Warum Vorsicht geboten ist

Starke Schmerzmittel können bei chronischen oder starken Schmerzen wirksam helfen – bergen bei längerer Einnahme jedoch erhebliche Risiken. Ein verantwortungsbewusster Gebrauch, eine enge ärztliche Begleitung und regelmäßige Überprüfung sind deshalb unerlässlich.

Trotz eines insgesamt rückläufigen Opioid-Einsatzes in Belgien bleibt der chronische Gebrauch problematisch.

Um Abhängigkeit und Nebenwirkungen zu vermeiden, ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz entscheidend, bei dem Medikamente nur ein Teil der Therapie sind und frühzeitig Alternativen berücksichtigt werden.



Sucht und Suchtprävention:

Verstehen, erkennen, Verantwortung teilen

Sucht ist ein Thema, das viele betrifft, aber über das noch immer zu wenig ohne Scheu gesprochen wird. Sie kann jede Altersgruppe, jedes soziale Milieu und jedes Bildungsniveau treffen. Dennoch wird Sucht in vielen Fällen immer noch moralisch bewertet oder als persönliches Scheitern verstanden. Diese Perspektive ist nicht nur falsch, sondern auch hinderlich. Denn sie erschwert frühe Hilfe, offene Gespräche und wirksame Prävention.

Was ist Sucht?

Sucht ist eine komplexe Erkrankung. Sie entsteht aus dem Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Sucht beschreibt einen Zustand, in dem der Konsum einer Substanz oder ein bestimmtes Verhalten zunehmend die Kontrolle über das eigene Handeln übernimmt. Typisch ist der Verlust der Selbststeuerung: Betroffene konsumieren häufiger oder intensiver als geplant, können nicht aufhören und setzen das Verhalten fort, obwohl sie mit negativen Folgen körperlicher, psychischer, sozialer oder finanzieller Natur zu kämpfen haben.

Dabei geht es nicht nur um illegale Drogen. Alkohol, Nikotin und Medikamente gehören ebenso dazu wie Glücksspiel, exzessives Kaufen, Gaming oder die dauerhafte Nutzung sozialer Medien. Entscheidend ist nicht die gesellschaftliche Akzeptanz, sondern die Funktion: Wenn ein Verhalten zur wichtigsten Strategie wird, um mit Stress, Emotionen oder Leere umzugehen, steigt das Suchtrisiko.

Im Gehirn spielt das Belohnungssystem eine zentrale Rolle. Suchtmittel und bestimmte Verhaltensweisen führen zu einer erhöhten Ausschüttung von Dopamin. Kurzfristig sorgt das für Entspannung, Erleichterung oder Euphorie. Langfristig verändert sich jedoch die Funktionsweise des Gehirns: Natürliche Belohnungen verlieren an Wirkung, das Verlangen nach dem Suchtmittel wächst und der Konsum dient zunehmend dazu, einen unangenehmen Zustand zu vermeiden.

„Normaler“ Konsum oder Sucht?

Sucht zeigt sich selten in einem einzelnen, eindeutigen Moment. Meist sind es Veränderungen, die sich schleichend bemerkbar machen – im Verhalten, im Denken und im Alltag. Ein zentrales Warnsignal ist der Verlust der Kontrolle: wenn jemand häufiger oder länger konsumiert als geplant, sich vornimmt aufzuhören und es nicht schafft oder den Konsum vor anderen rechtfertigt oder verheimlicht. Auch das gedankliche Kreisen um die Substanz oder das Verhalten ist auffällig – wenn viel Energie darauf verwendet wird, den nächsten Konsum zu planen oder Situationen danach auszurichten.

Weitere Hinweise sind spürbare Verschiebungen im Alltag: Termine werden abgesagt, Interessen verlieren an Bedeutung, Beziehungen leiden oder Pflichten werden vernachlässigt. Gleichzeitig wird der Konsum wichtiger als Erholung oder andere Bewältigungsstrategien. Viele Betroffene bemerken zudem, dass sie immer mehr brauchen, um die gleiche Wirkung zu erzielen, oder sich unruhig, gereizt oder niedergeschlagen fühlen, wenn sie darauf verzichten. Entscheidend ist dabei nicht ein einzelnes Anzeichen, sondern das Zusammenspiel mehrerer Veränderungen über einen längeren Zeitraum. Spätestens wenn Konsum oder Verhalten dazu dient, Probleme, Stress oder Gefühle regelmäßig zu betäuben, statt sie zu bewältigen, ist Aufmerksamkeit gefragt.

Der Weg in die Sucht

Sucht entsteht meist schleichend. Fachlich wird häufig von 4 Stadien gesprochen, die ineinander übergehen können.

1. Nutzung oder Konsum

Am Anfang steht oft Neugier, Genuss oder sozialer Anlass. Der Konsum wird als kontrolliert erlebt, Risiken erscheinen gering. Positive Effekte überwiegen, problematische Aspekte werden ausgeblendet oder relativiert.

2. Erste Einschränkungsversuche (Abstinenz)

Mit der Zeit treten erste Schwierigkeiten auf: Konflikte im Umfeld, Leistungsabfall, Schlafprobleme oder gesundheitliche Warnsignale. Viele Betroffene versuchen nun, den Konsum zu reduzieren oder einzuschränken. Diese Phase ist oft von innerem Konflikt und Zwiespalt geprägt.

3. Verlangen („Craving“)

Das Verlangen nach der Substanz oder dem Verhalten wird stärker und drängender. Auslöser können Stress, bestimmte Emotionen, Orte oder soziale Situationen sein. In diesem Stadium verliert rationales Abwägen an Bedeutung, kurzfristige Entlastung rückt in den Vordergrund.

4. Rückfall

Rückfälle sind häufig und Teil des Krankheitsverlaufs. Sie sind kein Zeichen von mangelnder Motivation oder fehlendem Willen, vielmehr zeigen sie, wie stark Sucht im Gehirn verankert ist. Entscheidend ist, Rückfälle als Lernmoment zu verstehen und Unterstützung anzupassen.

Mögliche Gründe

Gene können die Anfälligkeit für eine Sucht erhöhen, sie sind jedoch kein alleiniger Auslöser. Studien zeigen, dass ein Teil des Suchtrisikos vererbbar ist. Das betrifft u.a. die Empfindlichkeit des Belohnungssystems, die Stressverarbeitung oder die Wirkung bestimmter Substanzen.

Ob sich tatsächlich eine Abhängigkeit entwickelt, hängt aber vor allem stark von Umweltfaktoren ab: frühe Konsumerfahrungen, psychische Belastungen, traumatische Erlebnisse, chronischer Stress, soziale Isolation oder fehlende Unterstützung. Sucht entsteht aus dem Zusammenspiel von biologischer Veranlagung und Lebensumständen. Gene sind damit zwar ein Risikofaktor – aber kein Schicksal.



Hilfe für Betroffene

Für viele Betroffene ist ein zentrales Merkmal der Sucht die Selbsttäuschung. Nicht im Sinne bewusster Lüge, sondern als Schutzmechanismus: Der eigene Konsum wird verharmlost, verglichen oder rationalisiert. Diese inneren Erklärungen helfen kurzfristig, das eigene Verhalten auszuhalten, stehen aber langfristig einer Veränderung im Weg. Ein entscheidender Schritt aus der Sucht ist daher, sich das Problem einzugestehen und aufzuhören, sich selbst zu belügen. Das bedeutet nicht, sich zu verurteilen, sondern ehrlich hinzuschauen und anzuerkennen, dass der Konsum oder das Verhalten nicht mehr steuerbar ist. Erst diese Einsicht schafft die Grundlage für Veränderung.

Der Schritt, sich Hilfe zu holen, ist für viele Betroffene besonders schwer. Scham oder Angst vor Stigmatisierung führen oft dazu, dass Probleme lange verborgen bleiben. Dabei gibt es ein breites Angebot an Unterstützung.

Mögliche Anlaufstellen sind:

- der Hausarzt als erste Kontaktperson,
- Suchtberatungsstellen mit anonymen und kostenlosen Angeboten,
- Psychotherapie zur Bearbeitung von Ursachen und Mustern,
- ambulante oder stationäre Entzugs- und Rehabilitationsprogramme,
- Selbsthilfegruppen mit Austausch auf Augenhöhe.

Wichtig ist: Der Weg aus der Sucht ist selten geradlinig. Hilfe ist individuell, flexibel und erfolgt in Etappen.

Hilfe für Angehörige

Sucht betrifft nie nur eine Person. Angehörige geraten häufig in eine belastende Doppelrolle aus Sorge, Verantwortung und Überforderung. Viele versuchen, zu kontrollieren, zu schützen oder Probleme zu kompensieren – und verlieren dabei die eigenen Grenzen aus dem Blick.

Sich selbst Hilfe zu holen bedeutet nicht, den Betroffenen aufzugeben, sondern Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Suchtprävention

Wirksame Suchtprävention beginnt lange vor dem ersten Konsum. Sie setzt nicht auf Abschreckung oder moralische Appelle, sondern auf die Stärkung individueller und sozialer Ressourcen. Dazu gehört eine realistische und altersgerechte Aufklärung über Wirkungen und Risiken ebenso wie die Förderung von Selbstwertgefühl, Stressbewältigung und emotionaler Regulation: Menschen, die gelernt haben, mit Belastungen umzugehen und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, greifen seltener zu Suchtmitteln.

Ebenso wichtig sind stabile soziale Beziehungen und sichere Lebensbedingungen, die Halt und Orientierung geben. Prägend sind außerdem Vorbilder im Alltag, die einen bewussten und reflektierten Umgang mit Genussmitteln vorleben.

Prävention wirkt besonders dann, wenn sie Teil des Alltags ist – in Familien, Schulen, Betrieben und digitalen Räumen.



Für psychologische Behandlungen sind verschiedene Erstattungen vorgesehen, u.a. durch unsere **Zusätzlichen Dienste**.



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be
> Leistungen > Psychologie

Hilfsangebote in Ostbelgien:



ASL – Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung
www.asl-eupen.be



Kaleido Ostbelgien
www.kaleido-ostbelgien.be



Ein positives Selbstbild im Kindesalter

Fundament für ein gesundes Leben

Ein stabiles Selbstbild gehört zu den wichtigsten psychischen Ressourcen eines Menschen. In jungen Jahren beeinflusst es, wie Kinder mit Herausforderungen umgehen, Beziehungen gestalten, Rückschläge bewältigen und später als Erwachsene Entscheidungen treffen.

Wir leben in einer Welt, in der Kinder früh mit Leistungsdruck, sozialen Vergleichen und digitalen Idealen konfrontiert werden. In solch einem Zeitalter gewinnt die Frage nach der Gestaltung eines positiven Selbstbildes immer mehr an Bedeutung. Psychologisch beschreibt das Selbstbild die Gesamtheit der Überzeugungen, die ein Mensch über sich selbst entwickelt: Wer bin ich? Was kann ich? Bin ich wertvoll? Dieses innere Bild entsteht nicht zufällig, sondern wird in den ersten Lebensjahren durch Bindungserfahrungen, soziale Rückmeldungen und eigene Erfolgserlebnisse geformt und geprägt.

Die Rolle früher Bindungserfahrungen

Die Bindungstheorie nach Bowlby und Ainsworth – 2 prägende Personen in der Entwicklungspsychologie – zeigt, dass Kinder in den ersten Lebensjahren durch die Beziehung zu ihren Bezugspersonen sogenannte innere Arbeitsmodelle entwickeln. Diese beinhalten grundlegende Überzeugungen darüber, ob sie selbst liebenswert sind, ob andere verlässlich sind und ob sie im Bedarfsfall Unterstützung erhalten. Diese frühen inneren Modelle prägen nachhaltig, wie Kinder sich selbst wahrnehmen und wie sie später mit Stress, Kritik und Beziehungen umgehen.

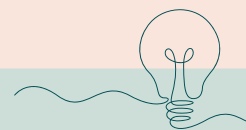
In ähnlicher Weise beschreibt die Psychologin Stefanie Stahl, dass Kinder in frühen Jahren unbewusste Grund-

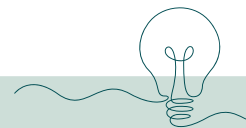
überzeugungen über sich selbst entwickeln, etwa „Ich bin okay, so wie ich bin“ oder „Ich bin nicht gut genug“. Diese Glaubenssätze entstehen durch wiederholte Beziehungserfahrungen und bilden das sogenannte „Sonnenkind“ oder „Schattenkind“. Positive, feinfühligke Erfahrungen stärken ein positives inneres Selbstbild, während abwertende oder unsichere Erfahrungen Selbstzweifel begünstigen.

Beide Ansätze verdeutlichen, dass frühe Beziehungserfahrungen die Grundlage für ein stabiles oder fragiles Selbstbild bilden und langfristig beeinflussen, wie Menschen mit sich selbst, mit anderen und mit Belastungen umgehen.

Praktische Tipps für gute frühe Bindungserfahrungen:

- Seien Sie feinfühlig und verlässlich: Reagieren Sie auf Hilferufe und emotionale Bedürfnisse.
- Bieten Sie bedingungslose Wertschätzung und zeigen Sie körperliche Zuneigung und Aufmerksamkeit, besonders nach Konflikten oder Fehlern.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, Probleme gemeinsam zu lösen, ohne es zu bevormunden.





Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung eines Menschen, durch eigenes Handeln schwierige Situationen bewältigen und gewünschte Ziele erreichen zu können.

Der Psychologe Albert Bandura zeigte bereits in den 1970er- und 1980er-Jahren, dass Selbstwirksamkeit ein zentraler Prädiktor – also ein wichtiger Vorhersagefaktor – für Motivation, Lernverhalten und psychische Gesundheit ist. Kinder, die erleben, dass ihr Handeln Wirkung zeigt, entwickeln Vertrauen in sich selbst – unabhängig von äußeren Bewertungen.

Praktische Tipps zur Stärkung von Selbstwirksamkeit:

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, altersgerechte Aufgaben selbst zu lösen.
- Geben Sie realistische Rückmeldungen: „Du hast gut mitgemacht, das hat geholfen!“
- Fördern Sie ein Bewusstsein für Stärken und Interessen, ohne zu vergleichen.

Statisches vs. dynamisches Selbstbild

In der modernen Entwicklungspsychologie wird zwischen personenbezogenem Lob und prozessorientiertem Lob unterschieden. So konnte die Psychologin Carol Dweck in ihren Studien zeigen, dass Lob wie „Du bist so schlau“ ein statisches Selbstbild und Lob wie „Du hast dich sehr angestrengt“ ein dynamisches Selbstbild fördert.

Kinder mit einem dynamischen Selbstbild („Growth Mindset“) erleben Fähigkeiten als entwickelbar. Sie zeigen mehr Ausdauer, eine höhere Frustrationstoleranz, weniger Angst vor Fehlern und ein stabileres Selbstwertgefühl. Ein positives Selbstbild entsteht vor allem durch die Erfahrung, dass

der eigene Wert nicht von Perfektion abhängt, sondern von Lernbereitschaft, Anstrengung und Entwicklung.

Bei einem statischen Selbstbild („Fixed Mindset“) verfestigt sich die Annahme, dass persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten festgelegt und kaum veränderbar sind. Das Kind geht davon aus, „so zu sein, wie es ist“, und erlebt eigene Schwächen als unveränderliche Merkmale. In der Folge entsteht ein Selbstbild, das Fehler als Beweis mangelnder Begabung interpretiert, Herausforderungen meidet und Kritik als Angriff wahrnimmt.



Praktische Tipps zur Entwicklung eines dynamischen Selbstbildes:

- Loben Sie Anstrengung, Strategie und Lernbereitschaft, nicht festgelegte Eigenschaften.
- Reagieren Sie unterstützend: „Super, dass du es noch einmal versucht hast!“
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren und Herausforderungen anzunehmen.

Emotionale Kompetenz als wichtige Grundlage

Zahlreiche Studien zeigen, dass emotionale Kompetenz eng mit der Selbstwertentwicklung verbunden ist. Kinder, die lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren, entwickeln ein höheres Maß an Selbstkontrolle, sozialer Kompetenz und innerer Stabilität. Laut des

Emotionspsychologen James Gross ist Emotionsregulation ein zentraler Schutzfaktor gegen Angststörungen, Depressionen oder einem geringen Selbstwertgefühl. Ein positives Selbstbild entsteht durch die Fähigkeit, mit inneren Zuständen konstruktiv umzugehen.



Praktische Tipps zur Entwicklung emotionaler Kompetenz:

- Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle zu benennen: „Du bist gerade wütend/frustriert/traurig.“
- Zeigen Sie ihm Strategien zur Emotionsregulation: Tief durchatmen, kurze Pause einlegen, darüber sprechen.
- Gehen Sie als Vorbild voraus und praktizieren Sie selbst konstruktive Emotionsregulation, z.B. indem Sie eigene Gefühle offen ausdrücken und Lösungen kundtun.



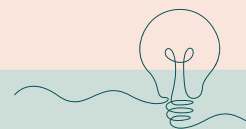
Selbstwert jenseits von Leistung und Aussehen

Besonders wichtig für die Entwicklung eines gesunden Selbstwerts ist die Erkenntnis, dass es nicht aus Leistung oder Äußerlichkeiten entsteht. Studien zeigen, dass Kinder ein stabileres Selbstwertgefühl entwickeln, wenn Charaktereigenschaften gewürdigt werden, z.B. Hilfsbereitschaft, Fairness, Kreativität, soziale Kompetenzen, und Zugehörigkeit erlebt wird. Die Entwicklungspsychologin Dianne Neumark-Sztainer ist international bekannt für ihre Untersuchungen zu Selbstwert, Essstörungen und dem

eigenen Körperbild. Ihre Forschung zeigt, dass ein globaler Selbstwert – also, wie wertvoll man sich als gesamte Person fühlt – ein stärkerer Schutzfaktor für psychische Gesundheit ist, als einzelne Selbstbewertungen wie Körperzufriedenheit, schulische Leistungen, sportliche Kompetenz und soziale Beliebtheit. Ein stabiles Selbstbild wirkt dabei wie ein Puffer gegen sozialen Vergleich, Leistungsdruck, mediale Ideale und Mobbing.

Praktische Tipps zur Entwicklung eines dynamischen Selbstwerts:

- Erkennen Sie wichtige Werte wie Hilfsbereitschaft, Kreativität, Freundlichkeit und Teamfähigkeit an.
- Vermeiden Sie die Betonung von Noten oder Äußerlichkeiten als Maßstab für Werte – nicht nur in Bezug auf Ihr Kind, auch Ihre Vorbildfunktion spielt eine wichtige Rolle. Seien Sie selbst dankbar für Ihren Körper und Ihre Fähigkeiten und formulieren Sie das auch so.
- Betonen Sie bewusst, was Ihr Kind alles mit seinem Körper leistet, damit es ihn als fähiges, wertvolles Werkzeug wahrnimmt und nicht als Objekt, das von Schönheitsidealen bestimmt wird.



Eine verantwortungsvolle Aufgabe für Eltern

Zusammenfassend zeigt sich, dass ein positives Selbstbild nicht zufällig entsteht, sondern das Ergebnis früher Beziehungserfahrungen, unterstützender Rückmeldungen und gelingender Lernprozesse ist. Bindung, Selbstwirksamkeit, ein dynamisches Selbstverständnis, emotionale Kompetenz und ein leistungs- und schönheitsunabhängiger Selbstwert greifen dabei wie Zahnräder ineinander. Kinder, die sich als liebenswert, selbstwirksam und entwicklungsfähig erleben, erwerben eine innere Stabilität, die sie ein Leben lang trägt.

Ein stabiles Selbstbild im Kindesalter wirkt wie ein innerer Schutzschild: Es stärkt Resilienz, fördert psychische Gesundheit und ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit Fehlern, Kritik und gesellschaftlichem Druck. Eltern und Bezugspersonen haben damit eine entscheidende Aufgabe – nicht, perfekte Kinder zu formen, sondern Kinder dabei zu begleiten, ein wohlwollendes, realistisches und vertrauensvolles Bild von sich selbst zu entwickeln. Dieses Fundament ist eine der wertvollsten Voraussetzungen für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben.

5 Fakten über

Mundgesundheit

Die Mundgesundheit wird oft auf Zähneputzen und regelmäßige Zahnarztbesuche reduziert. Tatsächlich ist sie jedoch ein zentraler Faktor für die gesamte Gesundheit. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Erkrankungen im Mundraum bleiben selten lokal begrenzt. Sie können sich auf den gesamten Organismus auswirken – mit teils gravierenden Folgen.

1 Welche Auswirkungen hat die Zahnhygiene auf den Mund?

Erkrankungen im Mund sind weit verbreitet und werden oft unterschätzt. Karies zählt weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Sie entsteht, wenn Bakterien im Zahnbelag Zucker zu Säuren verstoffwechseln, die den Zahnschmelz angreifen.

Auch Gingivitis, eine Entzündung des Zahnfleisches, ist weit verbreitet. Wird sie nicht rechtzeitig erkannt, kann sich daraus eine Parodontitis entwickeln – eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparats, die langfristig zum Zahnverlust führen kann. Weitere häufige Folgen mangelnder Mundgesundheit sind schlechter Atem und schmerzhafte Entzündungen, die die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.



2 Wie kann unzureichende Mundpflege die Gesundheit insgesamt belasten?

Die Gesundheit des Mundes wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Entzündungen im Mund können sich über die Blutbahn ausbreiten und andere Organe beeinflussen. Studien zeigen, dass Parodontitis mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängt, da Bakterien und Entzündungsstoffe in den Blutkreislauf gelangen können. Auch bei Diabetes gibt es eine enge Wechselwirkung: Entzündungen im Mund erschweren die Blutzuckerkontrolle, während Diabetes das Risiko für Parodontitis erhöhen kann. Darüber hinaus werden Zusammenhänge mit Schwangerschaftskomplikationen, Atemwegserkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Depressionen und Erektionsstörungen diskutiert. Der Mund ist damit kein isolierter Bereich, sondern ein fester Bestandteil der allgemeinen Gesundheit.



3 Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Mundgesundheit?

Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für die Mundgesundheit. Besonders der häufige Konsum von Zucker und säurehaltigen Lebensmitteln begünstigt die Entstehung von Karies. Zucker dient den Bakterien im Zahnbelag als Nahrungsgrundlage; dabei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz entmineralisieren. Auch Softdrinks und Fruchtsäfte können durch ihre Säure den Zahnschmelz angreifen – selbst dann, wenn sie keinen Zucker enthalten.

Entscheidend ist nicht nur die Menge, sondern auch die Häufigkeit des Konsums. Wer ständig „snackt“ oder zuckerhaltige Getränke über den Tag verteilt zu sich nimmt, setzt die Zähne einem permanenten Säureangriff aus. Eine ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Zucker und säurehaltigen Produkten ist daher ein zentraler Baustein der Prävention.

4 Welchen Einfluss hat Rauchen?

Der Lebensstil hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch. Rauchen gilt als Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Zahnfleischerkrankungen. Es verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches, schwächt das Immunsystem und maskiert frühe Warnzeichen wie Zahnfleischbluten. Dadurch werden Entzündungen oft erst spät erkannt. Gleichzeitig beeinträchtigt Rauchen die Heilung nach zahnärztlichen Behandlungen und erhöht das Risiko für Zahnverlust deutlich.

5 Wie halte ich meinen Mund gesund?

Die Mundgesundheit lässt sich wirksam schützen – mit einfachen, aber konsequenten Maßnahmen. Grundlage ist eine gründliche Mundhygiene: Die Zähne sollten zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden, um den Zahnschmelz zu stärken und Karies vorzubeugen. Zahnseide und Interdentalbürsten sind unverzichtbar, da sie die Zahnzwischenräume reinigen, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden. Ergänzend dazu sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt entscheidend, um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Professionelle Zahnreinigungen können zusätzlich helfen, hartnäckige Beläge zu entfernen und Entzündungen vorzubeugen.

Was sind chronische Krankheiten?

Chronische Krankheiten sind Erkrankungen, die in der Regel langfristig verlaufen und eine andauernde Behandlung erfordern. Auch wenn sie meist nicht vollständig heilbar sind, lassen sich die Symptome durch gezielte Therapie und regelmäßige Betreuung kontrollieren, eindämmen oder sogar schwere Verläufe verhindern. Neben der Therapie gibt es zudem weitere Möglichkeiten, die zur körperlichen und psychischen Entlastung im Alltag beitragen können.

Ab wann ist eine Krankheit chronisch?

Von einer chronischen Krankheit spricht man in der Regel, wenn sie über einen langen Zeitraum besteht, medizinisch behandelt werden muss und feststeht, dass keine vollständige Heilung möglich ist bzw. eine lebenslange Begleitung und Behandlung erforderlich ist. Intensität, Notwendigkeit und Rhythmus der Behandlung sowie das Ausmaß der Symptome variieren stark je nach Krankheitsgrad, körperlicher Verfassung, Alter, Genetik, Lebensstil oder Begleiterkrankungen. Chronische Krankheiten entwickeln sich häufig langsam und schleichend und sind oftmals wegen unspezifischer Symptome schwer zu diagnostizieren. Zudem wird zwischen chronischen und schweren (chronischen) Krankheiten unterschieden: Eine chronische Erkrankung kann leicht oder schwer sein – wohingegen eine schwere Erkrankung nicht zwingend chronisch sein muss.

Welche chronischen Krankheiten gibt es?

Chronische Krankheiten umfassen ein breites Spektrum an Erkrankungsbildern aus nahezu allen Organsystemen. Dazu zählen u.a. allergische Erkrankungen, Asthma und andere chronische Atemwegserkrankungen wie COPD, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Hypertonie, Stoffwechselstörungen und endokrine Dysfunktionen wie Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, chronische Nieren- und Lebererkrankungen sowie Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Ebenso gehören neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson oder Epilepsie, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome, psychische Störungen sowie bestimmte chronisch verlaufende Krebserkrankungen zu den häufigen Formen chronischer Krankheiten.

Betroffene mit einer Diagnose

Wird eine chronische Krankheit diagnostiziert, löst dies bei Betroffenen häufig Angst, Unsicherheit oder Schock aus, und viele Fragen drängen in den Kopf. Der eigene Alltag muss möglicherweise neu strukturiert und angepasst werden. Dabei sind Einschränkungen oft unvermeidlich: Hobbys, Arbeit oder gewohnte Routinen lassen sich dann nicht mehr wie gewohnt ausüben.

Chronische Krankheiten bringen viele Herausforderungen mit sich – doch niemand muss sie alleine bewältigen. Ärztliche Betreuung und verschiedene Therapieansätze können helfen, Beschwerden zu lindern, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität bestmöglich zu erhalten. Da manche Erkrankungen sich gegenseitig beeinflussen oder weitere Krankheiten begünstigen können, ist es wichtig, ärztliche Empfehlungen zu beachten, um Symptome zu mindern und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Entlastungsmöglichkeiten

Neben der regelmäßigen ärztlichen Betreuung und verschiedenen Therapieansätzen gibt es weitere Möglichkeiten, die den Alltag erleichtern und einen gesunden Lebensstil unterstützen können.



Gesunde Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung ist immer wichtig – bei einer Erkrankung jedoch besonders entscheidend. Sie kann dazu beitragen, Symptome zu lindern, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten. Je nach Krankheitsbild sollte die Ernährung in Absprache mit dem Arzt und ggf. weiteren Fachpersonen, wie etwa einem Ernährungsberater, individuell angepasst werden.



Psychologische Unterstützung. Mit Ängsten und Sorgen sollte man nicht alleine bleiben. Professionelle Hilfe kann dabei unterstützen, Gefühle zu verarbeiten und psychische Belastungen zu reduzieren.



Angepasste regelmäßige Bewegung. Soweit es der Gesundheitszustand erlaubt, stärkt regelmäßige Bewegung sowohl das Immunsystem als auch das seelische Wohlbefinden. Sie sollte individuell an das Krankheitsbild angepasst werden. Geeignete Möglichkeiten sind z.B. Spazieren, Radfahren, Schwimmen sowie Yoga, Herzsportgruppen, (Wasser-) Gymnastik oder Rückenschulen. Auch regelmäßige Aufenthalte an der frischen Luft wirken sich positiv auf Körper und Geist aus.



Hilfe von Freunden und Verwandten. Betroffene können ihr Umfeld um Unterstützung bitten, wenn der Alltag zu viel wird – z.B. beim Einkaufen, Zubereiten von Mahlzeiten, Putzen, Begleiten zu Terminen oder der Betreuung von Kindern.



Kleine Auszeiten und Stressvermeidung. Betroffene sollten bewusst Zeit für sich selbst einplanen und sich regelmäßig kleine Auszeiten gönnen. Stress sollte so weit wie möglich vermieden werden, da er den Körper zusätzlich belastet.



Zusätzliche Dienste

Ernährungsberatung. Für Ernährungsberatung sehen wir eine Erstattung in Höhe von **15 € pro Einzelsitzung** vor.



Psychologie. Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet – je nach Behandlungsart und Altersgruppe – Psychologiesitzungen, sofern der anerkannte Psychologe einem Netzwerk für mentale Gesundheit angeschlossen ist. Falls keine dieser Erstattungen möglich ist, sehen wir eine Erstattung durch unsere Zusätzlichen Dienste vor: **20 €** für die ersten 20 Sitzungen und **15 €** für jede weitere Sitzung.



Herzsportgruppe. Herzkranken Mitgliedern, die an einer von Therapeuten begleiteten Herzsportgruppe teilnehmen, erhalten im Rahmen unserer Zusätzlichen Dienste eine Erstattung von bis zu **50 € pro Jahr**.



Wassergymnastik. Unter bestimmten Bedingungen erstatten wir die Teilnahme an einem medizinischen Wassergymnastikkurs einmalig mit **100 €**.



Rückenschule. Wir erstatten bis zu **100 € pro Jahr** für Rückenschulen, die durch einen Kinesitherapeuten oder einer anderen speziell ausgebildeten Fachkraft durchgeführt werden.



Achtsamkeitskurse. Mindfulness- oder Achtsamkeitskurse erstatten wir zu 50 % der Kosten, bis zu **100 € pro Jahr**.



Auf unserer Website www.freie.be finden Sie die Bedingungen zu den Erstattungen sowie alle weiteren Leistungen, für die wir eine Kostenübernahme vorsehen.

Pauschale für chronisch Kranke

Die gesetzliche Krankenversicherung sieht einen jährlichen Pauschalbetrag für chronisch Kranke vor. Die Höhe dieses Betrags ist von der jeweiligen Situation abhängig.

Automatische Auszahlung

Anhand unterschiedlicher Kriterien wird das Anrecht auf die Auszahlung automatisch von uns überprüft. Sie müssen für die Überprüfung nichts unternehmen. Im Falle einer Erstattung werden wir Sie über die Zahlung informieren.



Weitere Informationen zu den unterschiedlichen Pauschalen und den jeweiligen Situationen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Chronisch Kranke: Pauschale

Statut „Person mit einem chronischen Leiden“

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht die Möglichkeit, das Statut „Person mit einem chronischen Leiden“ zu erhalten. Dieses ermöglicht Ihnen, bestimmte Rechte in Anspruch zu nehmen, darunter das Drittzahlersystem und die Anwendung der „Maximalen Gesundheitsrechnung für chronisch Kranke“.

Garantie schwere Krankheiten

Die Garantie schwere Krankheiten ist eine Option, die zu den Krankenhausversicherungen **Hospitalia Smart**, **Hospitalia Care** und **Hospitalia Plus** hinzugewählt werden kann. Nach Anerkennung einer schweren (chronischen) Krankheit gibt sie Anrecht auf zusätzliche Erstattungen für ambulante Pflegekosten, die nicht mit einem Krankenhausaufenthalt, aber mit der schweren Krankheit in Verbindung stehen – bis zu **10.000 € pro Jahr**.

Patienten, die an einer schweren (chronischen) Krankheit leiden und bereits vor der Diagnose unter den Schutz der Garantie fallen, können bei uns einen Antrag auf Gewährung der Garantie schwere Krankheiten stellen.



Eine Liste der schweren (chronischen) Krankheiten, die die Garantie abdeckt, sowie den Antrag auf Gewährung der Garantie schwere Krankheiten finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Versicherungen > Weitere Versicherungen > Garantie schwere Krankheiten





Warum entstehen chronische Krankheiten?

Chronische Krankheiten zählen zu den vorrangigen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Sie entwickeln sich meist schrittweise, verlaufen über lange Zeiträume und prägen das Leben der Betroffenen nachhaltig. Ein fundiertes Verständnis ihrer Ursachen und Risikofaktoren ist daher entscheidend, um angemessen mit diesen Erkrankungen umgehen zu können.

Risikofaktoren für chronische Krankheiten

Chronische Krankheiten entstehen meist über einen längeren Zeitraum und machen sich zunächst oft nur schleichend bemerkbar. Anders als akute oder ansteckende (Infektions-)Krankheiten bestehen sie dauerhaft oder kehren immer wieder zurück. Ihre Entwicklung ist komplex, da mehrere Faktoren zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen können.

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel gilt als einer der Hauptfaktoren für die Entstehung zahlreicher chronischer Krankheiten. Laut WHO spricht man bei Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren bereits von Bewegungsmangel, wenn sie sich pro Woche weniger als 2,5 bis 5 Stunden moderat bewegen (z.B. Radfahren, zügiges Gehen oder Schwimmen) oder weniger als 75 bis 150 Minuten intensiv körperlich aktiv sind (z.B. Laufen oder Ausdauertraining).

Bewegungsmangel nimmt immer weiter zu. Ein Grund dafür ist, dass körperliche Aktivität heute kaum noch notwendig ist, um essenzielle Bedürfnisse zu erfüllen: Während unsere Vorfahren als Jäger ihre Nahrung aktiv beschaffen mussten, können wir uns heute Lebensmittel bis vor die Haustür liefern lassen – ohne die Wohnung verlassen zu müssen. Das ist nur eines von vielen Beispielen dafür, wie wir uns in vielen Lebensbereichen bewusst oder unbewusst für einen bewegungsarmen Alltag entscheiden.

Die Folgen sind gravierend: Ein dauerhaft bewegungsarmer Lebensstil erhöht deutlich das Risiko für Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes sowie verschiedene Krebsarten.

Ungesunde Ernährung und Übergewicht

Eine unausgewogene Ernährung gehört ebenfalls zu den zentralen Risikofaktoren für chronische Krankheiten. Wer häufig stark verarbeitete Lebensmittel isst, nimmt oft viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz zu sich, während wichtige Nährstoffe zu kurz kommen. Dazu zählen u.a. Ballaststoffe, Vollkornprodukte, gesunde Fette, Proteine, Vitamine (z.B. A, B, C, D, E und K), Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Zink, Eisen und Selen.

Dieses Nährstoffungleichgewicht begünstigt Übergewicht und Adipositas und erhöht damit deutlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Krebsarten und verschiedene Stoffwechselstörungen. Auf lange Sicht kann Übergewicht außerdem die Gelenke und die Wirbelsäule stark beanspruchen und chronische Entzündungen im Körper verstärken.

Konsum von Genussmitteln

Regelmäßiger Alkoholkonsum belastet Leber, Herz und Nervensystem erheblich und steht in engem Zusammenhang mit Bluthochdruck, verschiedenen Krebserkrankungen sowie psychischen Störungen. Der Konsum von Drogen kann langfristige Organschäden verursachen und sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen. In Kombination erhöhen diese Faktoren die gesundheitlichen Risiken und tragen zur Entstehung sowie zum chronischen Verlauf von Erkrankungen bei.

Schlafmangel

Schlaf ist keine passive Ruhezeit, sondern ein wichtiger Moment der Regeneration für Gehirn, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Immunsystem. Fehlt diese Erholungszeit über einen längeren Zeitraum, geraten zahlreiche körperliche Prozesse aus dem Gleichgewicht und hormonelle Regelkreise werden gestört.

Ein dauerhaftes Schlafdefizit steigert nachweislich das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten (z.B. Bluthochdruck), führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen und steigert Entzündungswerte – Faktoren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen. Auch neurologische Störungen sowie das Risiko für Alzheimer oder Parkinson können dadurch gefördert werden.

Psychischer Stress

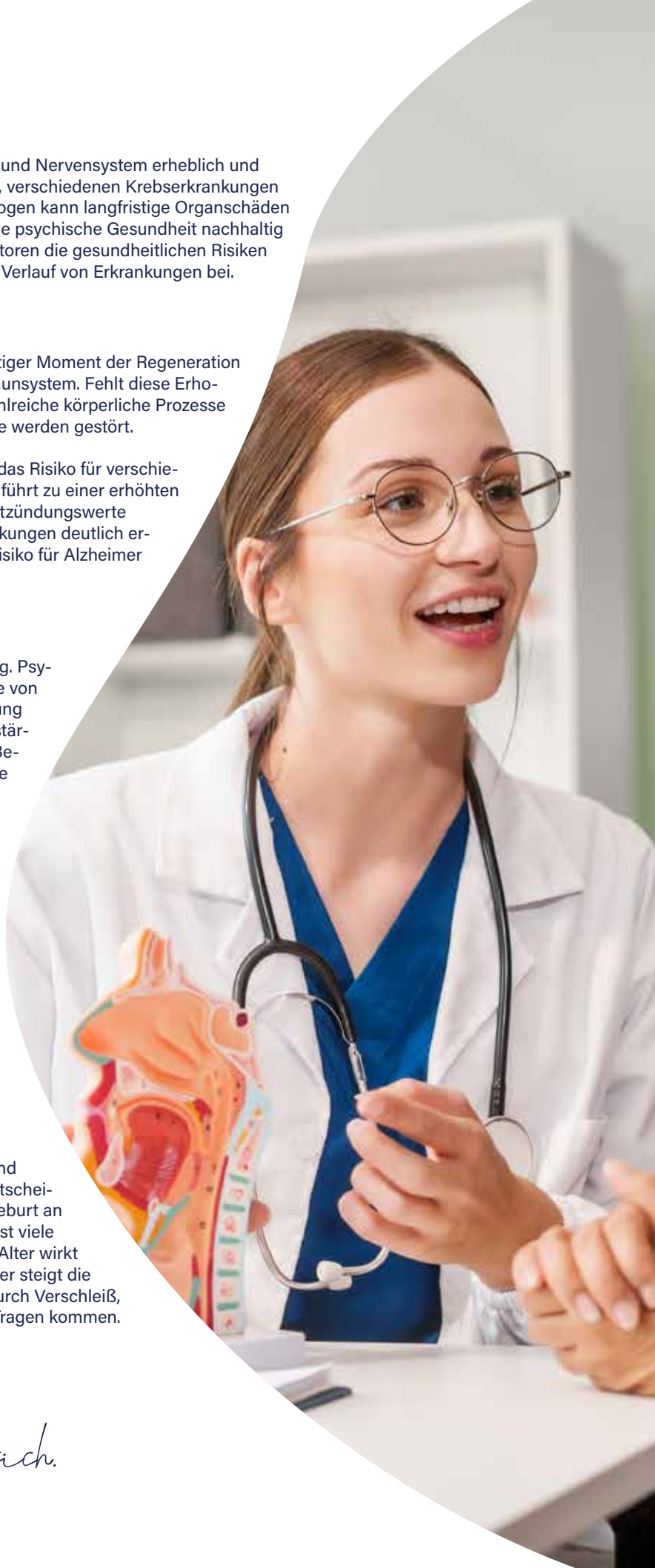
Psyche und Körper stehen in enger Wechselwirkung. Psychische Faktoren sind zwar selten alleinige Ursache von körperlichen Erkrankungen, können deren Entstehung jedoch herbeiführen, chronische Beschwerden verstärken oder als Trigger wirken. Anhaltende seelische Belastungen wie Stress oder Angst können körperliche Prozesse verändern, das Immunsystem schwächen und Symptome auslösen oder verschlimmern, etwa bei Magen-Darm-Erkrankungen, chronischen Schmerzsyndromen, Asthma, Migräne, Rheuma oder Psoriasis.

Genetik

Genetische Faktoren können bei vielen chronischen Krankheiten eine wichtige Rolle spielen, sind jedoch selten der einzige Grund. Meist entsteht eine Erkrankung durch das Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren und Lebensstil.

Alter

Das Alter hat einen großen Einfluss darauf, wann und wie genetisch bedingte Erkrankungen auftreten. Entscheidend ist: Eine genetische Veränderung kann von Geburt an vorhanden sein, doch die Krankheit zeigt sich oft erst viele Jahre später. Gene bestimmen die Anfälligkeit, das Alter wirkt als Auslöser oder Verstärker. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass genetische Schwächen durch Verschleiß, Umweltfaktoren oder andere Veränderungen zum Tragen kommen.



Achten Sie gut auf sich.



Soziale Faktoren

Starke Armut sowie ein eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsleistungen, Präventionsprogrammen und Gesundheitsinformationen erhöhen das Risiko für chronische Krankheiten, da ein gesundheitsfördernder Lebensstil unter diesen Bedingungen oft schwer umzusetzen ist. Soziale Benachteiligung, mangelndes Wissen über gesundheitliche Risikofaktoren und der daraus resultierende chronische Stress können langfristig Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem belasten. Ungünstige Bedingungen im Kindesalter – wie z.B. mangelnde Bewegung oder schlechte Ernährung – können das Risiko für chronische Erkrankungen im späteren Leben deutlich erhöhen, da die daraus entstehenden Schäden oft erst im Erwachsenenalter sichtbar werden.



Umweltfaktoren

Neben persönlichen Lebensgewohnheiten und genetischer Veranlagung können auch Umweltbedingungen das Risiko für chronische Krankheiten begünstigen. Luftverschmutzung, Feinstaub, Lärm und Chemikalienbelastung wirken sich nachweislich auf Herz, Lunge und Stoffwechsel aus und können Entzündungsprozesse im Körper vorantreiben. Auch Faktoren wie mangelnde Grünflächen, fehlende Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld oder extreme klimatische Bedingungen beeinflussen die körperliche und psychische Gesundheit. Ein gesundheitsbewusstes Lebensumfeld – z.B. saubere Luft, naturnahe Freizeitmöglichkeiten und eine sichere Infrastruktur für Bewegung – kann dagegen vorbeugend wirken.

Nehmen Sie Einfluss!

Chronische Krankheiten werden nicht allein durch Risikofaktoren bestimmt – zugleich können positive, gesundheitsfördernde Einflüsse vorbeugen. Dazu zählen regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, stabile soziale Beziehungen und ein gesundheitsbewusstes Umfeld. Präventive Maßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen oder Stressbewältigungsstrategien stärken das Immunsystem, fördern die Regeneration des Körpers und können das Auftreten chronischer Erkrankungen deutlich verzögern oder gar verhindern.

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Risiken, sie kann aktiv gestaltet werden.



Leben mit chronischer Krankheit:

Zwischen Unterstützung und Selbstverantwortung

Chronische Krankheiten verändern ein Leben nicht punktuell, sondern dauerhaft. Sie begleiten Betroffene über Jahre, oft ein Leben lang. Neben medizinischer Behandlung rücken dabei 2 Faktoren in den Mittelpunkt, die wesentlich über Lebensqualität entscheiden: das soziale Umfeld – insbesondere Familie und Freunde – sowie die Fähigkeit zum Selbstmanagement. Beide wirken nicht getrennt, sondern greifen ineinander.

Familie und Freunde als stabilisierender Faktor

Familie und Freunde übernehmen im Alltag mit chronischer Krankheit eine zentrale Rolle. Sie sind emotionale Stütze, praktische Hilfe und sozialer Anker zugleich. Studien zeigen, dass Menschen mit stabilen sozialen Beziehungen besser mit langfristigen Erkrankungen umgehen, seltener depressive Symptome entwickeln und Therapien konsequenter umsetzen.

Emotionale Unterstützung ist dabei oft der wichtigste Beitrag. Chronische Krankheit bedeutet für Betroffene Unsicherheit, Kontrollverlust und wiederkehrende Frustration. Das Gefühl, verstanden und ernst genommen zu werden, kann psychische Belastung deutlich reduzieren. Zuhören, ohne zu relativieren oder vorschnelle Lösungen anzubieten, bringt Vertrauen und Entlastung.

Neben der emotionalen Ebene ist auch praktische Hilfe relevant. Unterstützung bei Arztterminen, im Haushalt oder bei der Organisation des Alltags kann Energie freisetzen, die Betroffene dringend für den Umgang mit ihrer Erkrankung benötigen. Von Bedeutung ist dabei die Balance: Hilfe sollte entlasten, nicht bevormunden.

Herausforderung für das Umfeld

Auch für Angehörige und Freunde ist der Umgang mit einer chronischen Krankheit anspruchsvoll. Sie erleben Hilflosigkeit, Sorge und manchmal Überforderung. Unklare Krankheitsverläufe oder unsichtbare Symptome können zu Missverständnissen führen. Offenheit und Information sind deshalb essenziell. Je besser das Umfeld die Krankheit versteht, desto realistischer die Erwartungen und desto konstruktiver die Unterstützung.

Gleichzeitig braucht es klare Kommunikation. Für Betroffene kann es wertvoll sein, ihre Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche zu benennen. Nicht jede Form der Unterstützung ist hilfreich – und nicht jeder gut gemeinte Ratschlag unterstützt tatsächlich.

Selbstmanagement als Schlüssel zu Lebensqualität

Neben externer Unterstützung ist Selbstmanagement einer der Erfolgsfaktoren im Leben mit einer chronischen Krankheit. Gemeint ist der aktive, eigenverantwortliche Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Selbstmanagement bedeutet nicht, alles alleine zu bewältigen, sondern Entscheidungen bewusst zu treffen und die Kontrolle zurückzugewinnen.

Ein wichtiger Punkt ist Wissen. Wer seine Krankheit versteht – Symptome, Auslöser, Therapieoptionen – kann aufgeklärte Entscheidungen treffen und Warnsignale früh erkennen. Dieses Wissen stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Ebenso belangreich ist die Organisation des Alltags. Eine chronische Krankheit erfordert Anpassung: bewusstes Energiemanagement, klare Prioritäten, regelmäßige Pausen und feste Routinen. Strukturen helfen, Überforderung zu vermeiden und Stabilität zu fördern.

Ziele setzen – realistisch, klar und selbstbestimmt

Ein Element erfolgreichen Selbstmanagements ist das Setzen von Zielen. Dabei geht es nicht um Leistungsoptimierung, sondern um Orientierung und Motivation. Die Ziele sollten klar, realistisch und vor allem selbstgesetzt sein. Fremde Erwartungen – ob aus dem Umfeld oder aus gesellschaftlichem Druck – führen häufig zu Überforderung.

Sinnvolle Ziele können klein sein: ein Spaziergang pro Woche, eine stabile Schlafroutine oder das konsequente Einhalten von Medikamentenzeiten. Erfolge, auch kleine, stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und fördern langfristige Verhaltensänderungen.

Gleichzeitig müssen Ziele flexibel bleiben. Chronische Krankheiten verlaufen selten linear. Rückschläge sind Teil des Prozesses und kein persönliches Versagen. Anpassungsfähigkeit ist daher ein wesentlicher Bestandteil von erfolgreichem Selbstmanagement.



Zusammenspiel von Umfeld und Selbstmanagement

Familie und Freunde können Selbstmanagement gezielt unterstützen – etwa durch Ermutigung, respektierte Autonomie und realistische Erwartungen. Idealerweise verstehen sie sich nicht als Kontrolleure, sondern als Partner. Unterstützung sollte Selbstständigkeit stärken, statt sie zu ersetzen.

Umgekehrt profitieren soziale Beziehungen davon, wenn Betroffene aktiv Verantwortung für ihr Krankheitsmanagement übernehmen. Klarheit über Bedürfnisse und Grenzen erleichtert den Umgang und reduziert Konflikte.

Abgrenzung, Selbstschutz und Rollenklärung

Ein oft unterschätzter Aspekt im Leben mit einer chronischen Krankheit ist die Frage der Abgrenzung – auf beiden Seiten. Betroffene laufen Gefahr, sich über ihre Erkrankung zu definieren oder Erwartungen anderer dauerhaft zu erfüllen, auch wenn diese die eigenen Kräfte übersteigen. Angehörige wiederum geraten nicht selten in eine dauerhafte Helferrolle, die langfristig zu emotionaler Erschöpfung führen kann.

Klare Rollenverteilung hilft, diese Dynamiken zu vermeiden. Wer ist wofür zuständig? Wo endet Unterstützung, wo beginnt Eigenverantwortung? Solche Fragen offen anzusprechen, entlastet alle Beteiligten. Selbstmanagement schließt deshalb auch die Fähigkeit ein, Nein zu sagen, Hilfe gezielt anzunehmen und Verantwortung dort zu belassen, wo sie hingehört.

Autonomie trotz chronischer Einschränkung

Chronische Krankheiten bringen Einschränkungen mit sich, stellen aber nicht automatisch die gesamte Selbstbestimmung infrage. Autonomie zeigt sich nicht darin, alles wie zuvor zu bewältigen, sondern darin, bewusste Entscheidungen zu treffen: über Tempo, Prioritäten und persönliche Lebensziele.

Selbstgesetzte Ziele sind dabei ein Ausdruck von Autonomie. Sie orientieren sich an der aktuellen Lebensrealität, nicht an früheren Leistungsmaßstäben oder äußeren Erwartungen. Dieser Perspektivwechsel ist für viele Betroffene ein wichtiger Schritt, um Lebensqualität neu zu definieren – nicht als Abwesenheit von Krankheit, sondern als stimmiges, kontrollierbares Leben mit ihr.

Das Leben mit chronischer Krankheit ist eine dauerhafte Herausforderung, die weit über medizinische Fragen hinausgeht. Familie und Freunde bieten Halt, Verständnis und praktische Unterstützung. Selbstmanagement ermöglicht Betroffenen, aktiv Einfluss zu nehmen, Lebensqualität zu sichern und den Alltag selbstbestimmt zu gestalten.

Entscheidend ist das Zusammenspiel beider Ebenen: Treffen ein unterstützendes Umfeld und Selbstmanagement aufeinander, entsteht Raum für Stabilität, Entwicklung und ein Leben, das trotz chronischer Krankheit als sinnvoll und lebenswert erlebt werden kann.





Chronische Krankheiten:

Kurzprofil

Viele Menschen haben schon von Krankheiten wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn oder Mukoviszidose gehört – doch oft ist unklar, was genau dahintersteckt. Chronische Erkrankungen verlaufen meist langsam, halten lange an und beeinflussen den Alltag, die Arbeit und das soziale Leben. In unseren Kurzprofilen stellen wir ausgewählte chronische Erkrankungen vor und erklären, worauf Betroffene und Angehörige achten sollten.

Multiple Sklerose (MS): Das Immunsystem greift die Nervenzellen in Rückenmark und Gehirn an. Die Folge: plötzliche Sehstörungen, Taubheitsgefühle oder unerklärliche Muskelschwäche. Die Symptome können von Tag zu Tag variieren und den Alltag unberechenbar machen.

Parkinson: Zittern, steife Muskeln und langsame Bewegungen sind typisch. Betroffene erleben, wie selbst einfache Tätigkeiten wie Schreiben, Aufstehen oder Gehen immer schwieriger werden.

Alzheimer und andere Demenzerkrankungen: Sie führen zu Gedächtnisverlust und verändern das Verhalten. Die Erkrankten vergessen Namen, Termine oder Wege und brauchen zunehmend Unterstützung im Alltag, was Angehörige oft vor große Herausforderungen stellt.

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS): Die Muskeln schwächen sich fortschreitend, was Sprechen, Schlucken und Atmen erschwert. Trotz der körperlichen Einschränkungen bleibt der Geist in vielen Fällen klar – eine paradoxe und belastende Situation für Betroffene und Familie.

Morbus Crohn: Eine chronische Darmerkrankung, die Entzündungen im Verdauungstrakt verursacht. Betroffene leiden unter Bauchschmerzen, Durchfall oder Gewichtsverlust. Die Krankheit verläuft schubweise, wodurch gute und schlechte Tage oft unvorhersehbar wechseln.

Pompesche Krankheit: Ein fehlendes Enzym schwächt nach und nach die Muskeln. Beweglichkeit, Kraft und Herz-Kreislauf-System sind betroffen. Eine frühzeitige Behandlung kann den Verlauf deutlich verbessern.

Mukoviszidose: Schon bei Kindern kann die Lunge durch zähen Schleim stark belastet sein. Auch die Verdauung leidet, weil wichtige Nährstoffe nicht aufgenommen werden können. Eine lebenslange Therapie ist notwendig, um die Lebensqualität zu erhalten.

Huntington-Krankheit: Eine genetische Erkrankung, die Bewegungen, Verhalten und Denken schrittweise verändert. Die Symptome beginnen oft unauffällig, zeigen sich aber zunehmend im Alltag und stellen Angehörige vor große Herausforderungen.

Mit fundiertem Wissen und gezielter Unterstützung lässt sich das Leben trotz chronischer Erkrankung aktiv und lebenswert gestalten.

Chronische Erkrankungen verlaufen sehr unterschiedlich: Einige lassen sich gut behandeln, andere schreiten fort. Früherkennung, medizinische Betreuung und Therapie sind entscheidend, um den Alltag besser zu meistern.

Weitere Details zum Kurzprofil dieser chronischen Krankheiten finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Meine Situation > Krankheitsbedingte Situation > Chronische Krankheiten



Diabetes:

Begleitung von Anfang an

Viele Menschen fühlen sich gesund, ohne zu wissen, dass ihr Blutzucker bereits deutlich zu hoch ist. Diabetes entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unentdeckt – manchmal über Jahre. Ein frühzeitiger Test kann jedoch entscheidend sein, um rechtzeitig gegenzusteuern und Folgeerkrankungen zu verhindern.

Was passiert bei Diabetes im Körper?

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper den Zucker (Glukose) im Blut nicht richtig verwerten kann. Ursache ist entweder ein Mangel an Insulin oder eine verminderte Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel an, was langfristig Augen, Nieren, Nerven sowie das Herz-Kreislauf-System schädigen kann.

Am häufigsten treten 2 Formen auf:

- **Typ-1-Diabetes:** Insulinmangel, da die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert.
- **Typ-2-Diabetes:** Insulinresistenz, häufig in Verbindung mit Alter, genetischen Faktoren oder Lebensstil.

Mehr Menschen betroffen – und zunehmend früher

Diabetes ist kein Thema, das ausschließlich ältere oder übergewichtige Menschen betrifft. Auch jüngere Erwachsene oder Menschen mit normalem Gewicht können erkranken. Die Profile sind ganz unterschiedlich. Bestimmte Faktoren erhöhen jedoch das Risiko, z.B. wenn:

- man über 45 Jahre alt ist,
- es Fälle von Diabetes in der Familie gibt,
- man sich wenig bewegt,
- man raucht,
- die Ernährung unausgewogen ist,
- Blutdruck oder Cholesterin erhöht sind.

Vor allem der Typ-2-Diabetes nimmt in Belgien deutlich zu. Gründe dafür sind u.a. der demografische Wandel, Bewegungsmangel und ein zunehmender Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln.

Mehr als ein Drittel aller Personen mit Diabetes wissen nicht, dass sie krank sind

Weitere Informationen zu den Behandlungswegen und Erstattungen finden Sie auf der Website des LIKIV:

www.erstattungdiabetes.be



Bewegungsarmut ist ein Risikofaktor, sogar bei jungen Menschen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber: Je eher ein Diabetes erkannt wird, desto besser kann die Erkrankung beherrscht werden, indem eine spezifische, erstattungsfähige Behandlung erfolgt.

www.erstattungdiabetes.be



.be

Individuelle Begleitung statt Standardlösung

Jeder Patient lebt anders mit seinem Diabetes. Deshalb ist eine Versorgung wichtig, die an den jeweiligen Typ, das Stadium der Erkrankung und den persönlichen Lebensstil angepasst ist. In Belgien stehen dafür verschiedene strukturierte Behandlungswege zur Verfügung.

1. Startprogramm Typ-2-Diabetes

Das Programm richtet sich an Personen mit neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes, die noch keinem anderen Diabetesprogramm angeschlossen sind. Ab dem Zeitpunkt der Diagnose erhalten sie eine persönliche und auf ihre Situation abgestimmte Begleitung. Dazu gehören u.a.:

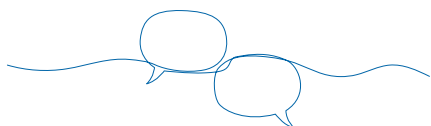
- 4 kostenlose Sitzungen bei einem spezialisierten Berater,
- 2 Sitzungen von je 30 Minuten bei einem anerkannten Ernährungsberater,
- 2 Sitzungen von je 45 Minuten bei einem anerkannten Podologen (bei erhöhtem Risiko für Fußprobleme),
- Erstattung der jährlichen zahnärztlichen Kontrolluntersuchung (Zuschläge ausgenommen).

2. Behandlungsweg Typ-2-Diabetes

Für Personen mit Typ-2-Diabetes, die bereits intensiver behandelt werden und zusätzliche Unterstützung benötigen, bietet dieser Behandlungsweg eine umfassende Begleitung. Die Patienten erhalten eine Erstattung für Diabetes-Beratung, Material zur Selbstkontrolle, Sitzungen bei einem anerkannten Ernährungsberater, Sitzungen bei einem anerkannten Podologen und eine jährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchung (Zuschläge ausgenommen). Der Behandlungsweg erstreckt sich über 4 Jahre und kann verlängert werden, sofern die Bedingungen weiterhin erfüllt sind.

3. Diabetes-Abkommen

Dieser Behandlungsweg ist für Personen gedacht, die an Typ-1- oder Typ-2-Diabetes leiden und sehr komplexe Therapieanforderungen haben (u.a. mehrfache Insulininjektionen). Die Betreuung erfolgt multidisziplinär über das Krankenhaus, inklusive Rückerstattung des benötigten Materials.



Der wichtigste Schritt: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Ob Risiko, Verdacht oder Diagnose – der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle. Er kann eine Untersuchung veranlassen, einschätzen, ob ein Behandlungsweg sinnvoll ist, und bei Bedarf den passenden Behandlungsweg starten.

Mit regelmäßiger Kontrolle, guter medizinischer Begleitung und alltagstauglichen Empfehlungen lässt sich trotz Diabetes ein aktives und gesundes Leben führen – und Komplikationen können wirksam verhindert werden.



Zusätzliche Dienste

Darüber hinaus können unsere Mitglieder auf zusätzliche Erstattungen für Leistungen rund um den Alltag mit Diabetes zählen:

- **Blutzuckermessgerät:** bis zu 75 € alle 5 Jahre
- **Testmaterial zur Selbstkontrolle und Nadeln zur Insulininjektion:** bis zu 480 € pro Jahr
- **Fußreflexzonenmassage:** bis zu 120 € pro Jahr
- **Podologie:** bis zu 72 € pro Jahr
- **Posturologie:** bis zu 24 € pro Jahr
- **Ernährungsberatung:** 15 € pro Sitzung



Alle Details und Bedingungen zu den Erstattungen finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Leistungen > Diabetes > Erstattungen für Diabetiker

Stärke entwickeln – Tag für Tag

Im Gespräch mit ...

dem psychologischen Dienst der Klinik St. Josef

Chronische Erkrankungen verändern den Alltag – mal spürbar, mal leise, aber immer präsent. Sie fordern den Körper, belasten die Psyche und stellen Betroffene immer wieder vor neue Herausforderungen. Doch auch in schwierigen Momenten gibt es Wege, Kraft zu schöpfen und den Alltag wieder positiv zu erleben.

Wir haben mit Kristina Mreyen, Kerrin Bodarwé und Claire Mreyen vom psychologischen Dienst der Klinik St. Josef gesprochen. Sie sind Psychologinnen und wissen, was die größten Schwierigkeiten im Leben mit einer chronischen Erkrankung sind.



Wie sieht das Angebot des psychologischen Dienstes der Klinik St. Josef für Menschen mit chronischer Erkrankung aus?

Kristina: Unser Dienst bietet psychologische Beratung, Unterstützung und Orientierung für sämtliche Patienten des Krankenhauses und ihre Angehörigen an, sei es während eines Krankenhausaufenthalts oder auch durch ambulante Termine. Unser Angebot richtet sich an jegliche Person, die mit einer Krankheit konfrontiert ist. Unsere Begleitung passen wir immer den Bedürfnissen der betroffenen Person an.

Welche psychischen Herausforderungen begegnen den Betroffenen besonders häufig?

Kerrin: Patienten mit chronischen Erkrankungen sehen sich häufig mit mehreren Schwierigkeiten konfrontiert. So kann es z.B. zu einem Gefühl von Hoffnungs- und Hilflosigkeit kommen. Eine chronische Erkrankung ist per Definition schwer oder gar nicht heilbar. Der Betroffene befindet sich also in einer unumkehrbaren Situation, die er „verdauen“ muss.

Der Prozess hin zur Akzeptanz beginnt nach der Diagnosestellung und braucht Zeit – und manchmal ist er wellenförmig. Es gibt Zeiten, da können wir die Situation nicht gut annehmen, und andere, da gelingt uns dies einfacher. Dazu kommen die körperlichen Einschränkungen im Alltag, die stark von der Erkrankung abhängig sind.

Weitere Herausforderungen betreffen den Umgang mit dem sozialen Umfeld (z.B. das Gefühl, missverstanden zu werden, Einsamkeit, Scham sowie sozialer Ausschluss und Stigmatisierung).

Wie helfen Sie diesen Betroffenen konkret?

Claire: Wir bieten den Betroffenen Einzel- oder Familiengespräche in einem sicheren Rahmen, in dem nicht geurteilt wird. Hier können sie sich öffnen, ihren Sorgen, aber auch ihren schönen Momenten Platz geben. In den Gesprächen taucht häufig das Thema Trauer um nicht mehr wie früher vorhandene Gesundheit oder Autonomie auf. Wir begleiten die Betroffenen auf ihrem Weg und in ihrer „Arbeit“ Richtung Akzeptanz, Förderung der Lebensqualität und der Anpassung im Alltag mit der Krankheit.

Zudem bieten wir Entspannungsangebote wie Snoezelen oder VR-Brille mit hypnotischen Übungen.

Wir geben auch Orientierung zu Hilfsangeboten, falls gewünscht.

Welche Veränderungen beobachten Sie bei Menschen, die das Angebot in Anspruch nehmen?

Kristina: Eine psychologische Begleitung hat nicht zwingend eine sofortige Besserung des psychischen Zustands des Patienten zum Ziel, sondern es geht darum, einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sich der Betroffene mit seiner Situation auseinandersetzen kann. So wird die persönliche Arbeit des Patienten durch die Begleitung des Psychologen ermöglicht, gefördert, erleichtert.

Dadurch kann eine erhöhte Wahrnehmung der Lebensqualität entstehen, eine bessere Akzeptanz der Situation sowie eine höhere Widerstands- und Anpassungsfähigkeit.

Warum ist es wichtig, psychische Belastungen frühzeitig ernst zu nehmen?

Kerrin: Nicht jeder benötigt bei jeder Diagnosestellung einen Psychologen. Viele Patienten können dies mit ihren schon vorhandenen Ressourcen verarbeiten. Ein stützendes Umfeld kann dabei sehr hilfreich sein. Es gibt jedoch Momente oder Situationen, in denen dies schwieriger sein kann. In diesen Momenten kann ein frühzeitiges psychologisches Gespräch wertvoll sein. Selbst eine kurze Begleitung ist sinnvoll und kann Erleichterung schaffen, denn sie ermöglicht, Chronifizierung oder einer Verschlimmerung der Symptome entgegenzuwirken, die mehr und intensivere professionelle Begleitung benötigen würden. Das ist wie beim Bergsteigen: Für einen kleinen Hügel brauchen wir nicht viel, vielleicht festes Schuhwerk. Beim Mount Everest dauert der Aufstieg länger und es braucht sehr viel mehr Ausstattung.

Auch Angehörige können sich melden. Welche Herausforderungen erleben diese besonders häufig?

Claire: Bei einer chronischen Erkrankung erhalten Angehörige sehr häufig plötzlich neue Rollen im Alltag: Sie werden zum Pfleger, zum Organisator, zum Fahrer...

Dabei berichten auch viele Angehörige von dem Gefühl, sich selbst zu verlieren. Vieles dreht sich um die Krankheit und den Patienten, nach dem Angehörigen wird seltener gefragt. Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt und es kann eine gewisse Scham entstehen, nach Hilfe zu fragen. In einer psychologischen Begleitung können diese Tabu-Themen angesprochen werden. Der Angehörige erhält dort einen Raum für seine Sorgen, Gedanken und Träume.

Wie kann man als Angehöriger unterstützen?

Kristina: Das Wichtigste, was man als Angehöriger tun kann, ist für den Erkrankten da zu sein. Ein Gespräch oder eine Umarmung sind oft sehr wohltuend. Dabei ist es zentral, den Patienten nach seinen Bedürfnissen zu fragen, dessen Grenzen zu respektieren und auch seine eigenen Grenzen nicht zu missachten.

Gut gemeinte Ratschläge wie „Der Nachbar hatte dieselbe Krankheit, der hat das immer so gemacht“, „Du musst stark sein“ oder „Die Moral macht 90 % der Heilung aus“ sollten vermieden werden. Hierbei fühlt sich der Betroffene nicht gehört und ernst genommen.

Welche Botschaft möchten Sie Betroffenen und Angehörigen mitgeben?

Kerrin: Haben Sie den Mut, mit chronischen Erkrankungen ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen.

Psychologischer Dienst der



KLINIK
ST. JOSEF
ST. VITH



[klinik.be/de-BE/dienstleistungen/
psychologischer-dienst](https://www.klinik.be/de-BE/dienstleistungen/psychologischer-dienst)



+32 (0)80 854 372





Themenabende 2026

Rundum leben mit chronischer Erkrankung



Gesundheit: Ernährung bei chronischer Erkrankung

Chronische Erkrankungen prägen den Alltag vieler Menschen. Eine bewusste Ernährung kann dabei helfen, Symptome zu lindern, Entzündungen zu beeinflussen und das Wohlbefinden zu steigern.

Bei unserem kostenlosen Vortragsabend zeigt eine Diätassistentin, welche Lebensmittel guttun, worauf es beim Einkauf ankommt und wie kleine Veränderungen im Essverhalten eine große Wirkung entfalten können. Ernährungstrends und spezielle Diäten werden kritisch eingeordnet. Außerdem ist Raum für Fragen vorgesehen.

Resilienz und Mindset: Umgang mit einer chronischen Erkrankung

Chronische Erkrankungen belasten nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Bei diesem kostenlosen Vortragsabend zeigt eine erfahrene Psychologin, wie Resilienz und ein positives Mindset helfen können, besser mit Stress, Schmerzen und Rückschlägen umzugehen und neue Kraftquellen zu entdecken.

Genussvoll leben: Kochabend für Menschen mit Diabetes Typ 2

Ernährung spielt bei Typ-2-Diabetes eine zentrale Rolle – trotzdem darf sie Freude bereiten. Unser praxisnaher Kochabend richtet sich an Menschen mit Diabetes Typ 2 und ihre Angehörigen.

Eine Diätassistentin und eine erfahrene Kochlehrerin vermitteln Wissen und bereiten gemeinsam mit den Teilnehmern alltagstaugliche Rezepte zu. So lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung genussvoll gelingt. Eine Rezeptsammlung für zu Hause ist inklusive.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 €. Sichern Sie sich Ihren Platz rechtzeitig – Anmeldung bis zum 26. Mai 2026 in unseren Kontaktstellen oder per E-Mail an info@freie.be.

Eupen

📅 8. April 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Meet Us, Gospertstraße 57

Sankt Vith

📅 15. April 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Pfarrheim Bleichstraße 6-8

Sankt Vith

📅 20. Mai 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Pfarrheim Bleichstraße 6-8

Eupen

📅 27. Mai 2026

🕒 19.00 - 21.00 Uhr

📍 Meet Us, Gospertstraße 57

Sankt Vith

📅 8. Juni 2026

🕒 19.00 - 22.00 Uhr

Eupen

📅 15. Juni 2026

🕒 19.00 - 22.00 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Weitere Details zu unseren Themenabenden finden Sie auf unserer Website unter www.freie.be > Aktuelles > Aktionen > Themenabende



Krankenkasse einfach erklärt:

Worn sind Krankenkassen eigentlich da?

Ein Blick zurück: Vom Einzelkämpfer zur Gemeinschaft

Stellen Sie sich vor, Sie lebten im 19. Jahrhundert. Die Städte wachsen rasant, Fabriken schießen aus dem Boden, Maschinen rattern, Menschen strömen aus den Dörfern in die Industriestädte. Doch hinter diesem Fortschritt verbirgt sich ein harter Alltag: Wer krank wird oder sich verletzt, verliert oft sein Einkommen – manchmal sogar sein Zuhause – und medizinische Versorgung ist für viele unbezahlbar.

In dieser Not entstand eine einfache, fast instinktive Idee: einander helfen. Gruppen von Kollegen legten regelmäßig etwas Geld zusammen. Kam ein Mitglied in Not, konnte die gemeinsame Kasse unterstützen. Ohne es zu wissen, hatten sie die „organisierte Solidarität“ erfunden – die ersten Hilfskassen, Vorläufer der heutigen Krankenkassen. Dieses Modell verbreitete sich in ganz Europa, lange bevor staatliche Versicherungssysteme existierten.

Die Krankenkassen sind somit aus dem Gedanken der gegenseitigen Hilfe hervorgegangen und boten erstmals Formen der sozialen Absicherung. In den folgenden Jahrzehnten entwickelten sie sich zu einer tragenden Säule des Systems und spielten eine zentrale Rolle beim Aufbau der Sozialen Sicherheit, wie wir sie heute kennen.

Was machen Krankenkassen eigentlich?

Die Tätigkeiten der Krankenkassen sind rechtlich geregelt – doch im Kern geht es um viel mehr: Menschen, die füreinander da sind. Krankenkassen sind als Zusammenschlüsse natürlicher Personen ohne Gewinnerzielungsabsicht definiert und handeln im Geist der Vorsorge, der gegenseitigen Hilfe und der Solidarität.

Ihre Mission ist eindeutig festgelegt:

- Förderung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens,
- Mitwirkung an der Durchführung der gesetzlichen Krankenversicherung.

Krankenkassen besitzen einen spezifischen Rechtsstatus mit klar definierten Aufgaben. Ihre zentrale Rolle ist gesetzlich anerkannt und garantiert jedem Mitglied eine gleichwertige Versorgung, die für alle Belgier gilt – ohne Unterschied.

Konkret übernehmen die Krankenkassen:

- die Erstattung von Gesundheitspflegeleistungen und Medikamenten,
- die Auszahlung von Krankengeld bei Krankheit, Mutterschaft oder Invalidität,
- den Schutz vor Gesundheitsrisiken, die nicht durch die Soziale Sicherheit abgedeckt sind, über ihre Zusatzversicherungen,
- Angebote zu Begleitung, Information und Prävention,
- Maßnahmen zur Gesundheitsförderung,
- Sozialberatung.

Auch wenn sich ihre Aufgaben im Laufe der Zeit weiterentwickelt haben, bleibt das Grundprinzip der Krankenkassen unverändert:

*Gesundheit für alle
zugänglich machen.*



Krankenkassen und ihre Stimme im Gesundheitssystem

Krankenkassen vertreten nicht nur die Interessen ihrer Mitglieder, sie gestalten aktiv das Gesundheitssystem mit. Sie sorgen dafür, dass:

- die Qualität der Versorgung gesichert ist,
- medizinische Leistungen finanziell zugänglich bleiben,
- Entscheidungen die Lebensrealitäten der Mitglieder berücksichtigen.

Dafür sitzen sie in Kommissionen und Gremien, neben Pflegeleistenden und öffentlichen Behörden. Ihre Rolle: den Mitgliedern eine Stimme geben.

Die Freien Krankenkassen (Freie, Partenamut und Helan) haben ihre Wurzeln in Handwerks- und Arbeitervereinigungen. Ihr Ziel war von Anfang an klar: die Mitglieder vor gesundheitlichen Risiken schützen – getragen von Solidarität und kollektiver Verantwortung. Sie sind unabhängig von Parteien oder ideologischen Bewegungen. Ihr Engagement folgt einem konstanten Prinzip: die Interessen der Mitglieder verteidigen und ein Gesundheitssystem fördern, das zugänglich, qualitativ hochwertig und nachhaltig ist.

Kontrolle, Transparenz und Vertrauen

In Belgien werden die Krankenkassen streng überwacht. Zunächst durch ihren Verwaltungsrat und die Generalversammlung, die aus gewählten Mitgliedern bestehen. Danach durch die internen Audits des Landesbundes im Sinne der Qualitätsverbesserung und Risikominimierung sowie durch Betriebsrevisoren.

Das Kontrollamt der Krankenkassen genehmigt die Statuten und überwacht die buchhalterischen, finanziellen und administrativen Tätigkeiten. Zudem gelten strenge Transparenzpflichten gegenüber den Mitgliedern und der Öffentlichkeit. Schließlich werden ihre Jahresabschlüsse bei der Nationalbank hinterlegt, wo sie für jeden einsehbar sind. Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) überprüft außerdem, dass Leistungen und Entschädigungen im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung korrekt angewendet werden.

Weit davon entfernt, undurchsichtig zu sein, sind die Krankenkassen somit kontrolliert, transparent und in ständiger Weiterentwicklung – u.a. durch die Entwicklung digitaler Angebote, die den Zugang und die Effizienz für die Mitglieder verbessern.

Rücklagen: Sicherheit für alle

Rücklagen sind keine versteckte Gewinnreserve. Sie dienen dazu, die Zukunft der Mitglieder zu sichern und die kontinuierliche Arbeit der Krankenkassen zu gewährleisten. Aufgebaut werden sie in erster Linie, weil der Gesetzgeber sie als Sicherheit verlangt. So haben sie bspw. maßgeblich dazu beigetragen, die schwierigen Phasen während der Covid-Pandemie zu überbrücken.

Rücklagen ermöglichen insbesondere:

- Schwankungen im Budget der gesetzlichen Krankenversicherung abzufedern,
- auf unvorhergesehene Ereignisse wie Gesundheitskrisen oder steigende Kosten zu reagieren,
- die Kontinuität der Krankenhaus- und Zahnpflegeversicherungen sicherzustellen,
- für Erstattungen an Patienten oder Pflegeleistende in Vorkasse zu gehen, wenn der Staat sich verspätet.

Darüber hinaus werden Rücklagen genutzt, um neue Leistungen zu entwickeln, in Prävention und Innovation zu investieren und den Mitgliedern zusätzliche Vorteile zu bieten. Anders als private Versicherungen haben Krankenkassen keine Aktionäre – die Rücklagen gehören ihren Mitgliedern und kommen diesen somit direkt zugute.

Versicherungen der Krankenkassen vs. private Versicherungen

Die Versicherungen der Krankenkassen und private Versicherungen folgen unterschiedlichen Prinzipien:

- **Krankenkassen:** Sie arbeiten nach einem kollektiven und solidarischen Ansatz. Der Zugang ist für alle garantiert und die Beiträge bleiben unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand stabil.
- **Private Versicherungen:** Sie orientieren sich an kommerziellen und marktwirtschaftlichen Prinzipien. Hier sind Risikoselektion und Beitragserhöhungen möglich.

Krankenkassen setzen damit auf Solidarität und Stabilität, während private Versicherungen stärker auf individuelle Risikoabwägung und Gewinn ausgerichtet sind.

Farit

Krankenkassen sind kein Produkt. Sie sind ein Pfeiler der Solidarität, von und für ihre(n) Mitglieder(n) geschaffen. Sie schützen heute und morgen, sie investieren in Prävention und Innovation, sie verhandeln für die Bürger im komplexen belgischen Gesundheitssystem.

Die Krankenkasse – das sind Sie.

Jetzt im Online Büro anmelden!



Mehr Klarheit bei Ihren Erstattungen!

Nutzen Sie das Online Büro bereits, um Ihre Rückerstattungen auf Ihrem Bankkonto einzusehen? Seit dem 1. Januar 2026 können Sie dank einer neuen Funktion auch die Beträge verfolgen, die Ihre Krankenkasse direkt an Haus- und Fachärzte, Kinesitherapeuten, Zahnärzte oder Hauskrankenpfleger zahlt – also Kosten, die Sie nicht selbst vorstrecken mussten.

Was hat sich geändert?

Mit der neuen Funktion erhalten Sie mehr Klarheit, Transparenz und ein besseres Verständnis Ihrer Gesundheitsausgaben. Neben den Informationen über Rückerstattungen auf Ihr Bankkonto haben Sie jetzt auch Zugriff auf Direktzahlungen der Krankenkasse an Ihren Pflegeleistenden.

Konkret können Sie über den Menüpunkt „Erstattungen suchen“ im Online Büro:

- alle Rückerstattungen auf einen Blick sehen,
- mit wenigen Klicks eine Rückzahlungsbescheinigung erstellen,
- **NEU!** Direktzahlungen an Pflegeleistende einsehen, inklusive: Übersicht der letzten 2 Jahre, detaillierte Angaben zu jeder Leistung sowie die Möglichkeit, Unstimmigkeiten direkt bei uns zu melden.

Diese Neuerung hilft Ihnen:

- Ihre Gesundheitsausgaben besser zu verstehen,
- Ihr Anrecht auf Rückerstattung zu überprüfen und unangenehme Überraschungen zu vermeiden,
- mögliche Abrechnungsfehler zu erkennen und zu melden.

Mit Ihrem persönlichen Online Büro behalten Sie Ihre Gesundheitsausgaben transparent, einfach und vertrauensvoll im Blick.

Noch nicht registriert? Dann:

1. Besuchen Sie online.freie.be.
2. Geben Sie Ihre Nationalregisternummer ein und erhalten Sie einen Code per SMS oder E-Mail.
3. Geben Sie erneut die Nationalregisternummer und den erhaltenen Aktivierungskode ein.
4. Wählen Sie einen Benutzernamen und ein Passwort.
5. Schließen Sie die Registrierung ab, indem Sie den Bestätigungslink in der E-Mail anklicken.

Schritt für Schritt zurück in die Arbeitswelt

Für manche mag es schwierig erscheinen, nach einer Krankheit oder einem Unfall wieder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen. Doch es gibt Perspektiven. Die Arbeit kann nämlich eine wesentliche Rolle im Heilungsprozess spielen. Sie bietet einen sozialen Rahmen, eine Struktur und kann dabei helfen, sich wieder nützlich zu fühlen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Wichtig ist natürlich, dass schrittweise vorgegangen wird, entsprechend den eigenen Fähigkeiten und mit Unterstützung des Arbeitgebers, der Kollegen und der Gesundheitsfachkräfte. Wir unterstützen Sie aktiv bei Ihrer beruflichen Wiedereingliederung, damit Sie Ihren Platz in der Gesellschaft wiederfinden.

Unterstützung durch Ihre Krankenkasse

Als Krankenkasse unterstützen und begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt. Wir bieten Ihnen eine persönliche Begleitung durch einen spezialisierten Berater an, einem sogenannten Return to work-Koordinator, der Ihnen dabei hilft, Ihre Fähigkeiten einzuschätzen und einen Wiedereingliederungsplan auszuarbeiten. Außerdem können wir Ihnen finanzielle Unterstützung, administrative Beratung und Nachsorgeleistungen anbieten, um sicherzustellen, dass Ihre Wiederaufnahme der Arbeit unter den bestmöglichen Bedingungen und unter Berücksichtigung Ihres Wohlbefindens erfolgt.

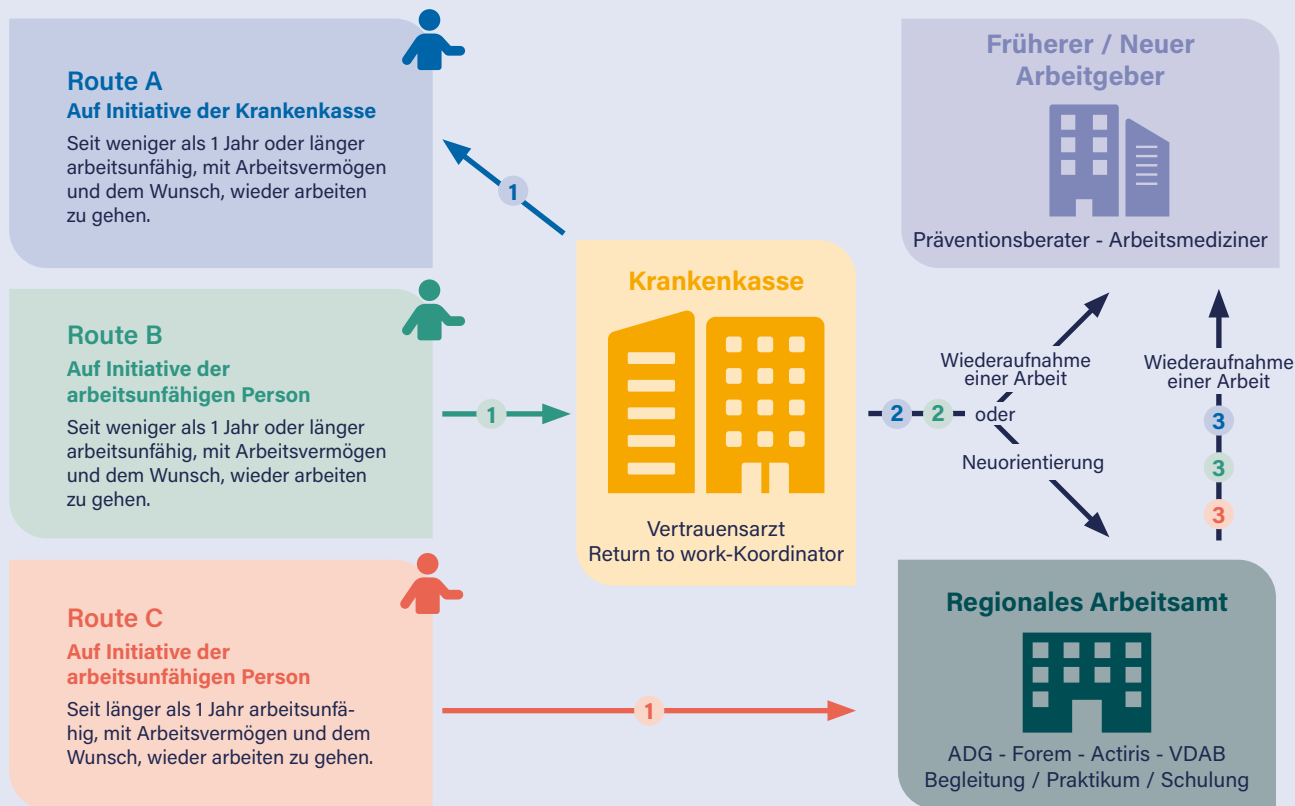
*Wir unterstützen Sie
auf Ihrem Weg.*

Persönliche Begleitung für eine erfolgreiche Wieder- eingliederung

Sie sind arbeitsunfähig, möchten aber wieder eine Tätigkeit aufnehmen? Es gibt verschiedene Lösungen, die auf die persönlichen Fähigkeiten zugeschnitten sind. Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) bietet ein Programm zur sozial-beruflichen Wiedereingliederung an, das auf die spezifischen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen zugeschnitten ist. Das Programm umfasst eine medizinische Beurteilung, eine persönliche Begleitung und eine auf Ihre Situation angepasste Beratung – mit dem Ziel, die Chancen einer erfolgreichen Wiedereingliederung zu maximieren.

3 Möglichkeiten zur Wiederaufnahme der Arbeit

Unabhängig davon, ob Sie seit weniger als 1 Jahr oder länger arbeitsunfähig sind, stehen Ihnen verschiedene Wege zur Verfügung, um schrittweise wieder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen:



Route A

Der Ablauf beginnt mit einer medizinischen Beurteilung durch den Vertrauensarzt der Krankenkasse oder durch das multidisziplinäre Team (Krankenpfleger, Kinesitherapeut, Psychologe). Dieser Schritt ist entscheidend, um festzustellen, inwieweit Sie in der Lage sind, eine berufliche Tätigkeit wieder aufzunehmen. Auf der Grundlage dieser Beurteilung wird mit einem Return to work-Koordinator ein Wiedereingliederungsplan ausgearbeitet, der Schulungen, Anpassungen des Arbeitsplatzes oder auch eine psychosoziale Unterstützung umfasst.

Route B

Wenn Sie angesichts Ihrer vorhandenen Fähigkeiten wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen möchten, können Sie sich – unabhängig von der Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit – direkt an den Return to work-Koordinator Ihrer Krankenkasse wenden, um einen ersten Termin zu vereinbaren. Dieser wird gemeinsam mit Ihnen einen Wiedereingliederungsplan erstellen. Über das Kontaktformular können Sie mit dem Return to work-Koordinator Kontakt aufnehmen.

Route C

Sie sind schon länger als 1 Jahr arbeitsunfähig, möchten aber wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen, die Sie sich auch zutrauen, und sei es in Teilzeit? Sie können auch direkt mit dem Arbeitsamt Ihrer Region Kontakt aufnehmen – ADG (Deutschsprachige Gemeinschaft), Forem (Wallonie), Actiris (Brüssel), VDAB (Flandern). Die Mitarbeiter der Arbeitsämter helfen Ihnen, einen an Ihre Bedürfnisse und Kompetenzen angepassten Plan auszuarbeiten.

Ganz egal, für welche Route Sie sich entscheiden, sofern Sie einen laufenden Arbeitsvertrag haben, können Sie auch jederzeit den Präventionsberater oder den Arbeitsmediziner Ihres Arbeitgebers kontaktieren, wenn Sie wieder eine berufliche Tätigkeit aufnehmen möchten bzw. darüber nachdenken.

Weitere Informationen über die verschiedenen Wege für die Rückkehr zur Arbeit finden Sie auf der Website des LIKIV.

Eine wichtige Zusammenarbeit für eine reibungslose Rückkehr

Die Zusammenarbeit zwischen dem Vertrauensarzt oder dem multidisziplinären Team, Ihrem Arbeitgeber und Ihnen selbst ist wichtig, um die Arbeitsbedingungen an Ihre neuen Fähigkeiten anzupassen. Wir setzen uns dafür ein, diesen Austausch zu vereinfachen, indem wir Ihnen notwendige Informationen mitteilen und eine an Ihre persönliche Situation angepasste Unterstützung bieten.

Finanzielle Unterstützung durch das LIKIV

Um den Übergang so einfach wie möglich zu gestalten, bietet das LIKIV zudem finanzielle Unterstützungen an. So können Sie bspw. schrittweise eine berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen und weiterhin einen Teil Ihres Krankengelds erhalten. Außerdem können Ausbildungszulagen gewährt werden, die es Ihnen ermöglichen, neue Fähigkeiten zu erlernen.

Gemeinsam zurück zur Eigenständigkeit

Durch die aktive Unterstützung der sozial-beruflichen Wiedereingliederung möchten wir Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Eigenständigkeit wiederzuerlangen. Wir möchten Sie ermutigen, die verfügbaren Maßnahmen zu entdecken und unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit Ihre Rückkehr in die Arbeitswelt erfolgreich wird.

Die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit nach einer Zeit der Inaktivität ist nicht nur eine Frage des Einkommens. Es geht auch darum, seinen Platz in der Gesellschaft zurückzufinden, sich nützlich und erfüllt zu fühlen. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, denn Ihr Wohlbefinden ist unsere Priorität.

*Zurück in die Arbeitswelt,
sicher und selbstbewusst.*



ARBEITSUNFÄHIG?

**SCHRITT FÜR SCHRITT
ZURÜCK IN DIE
ARBEITSWELT**



.be



Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen über die Möglichkeit der Rückkehr zur Arbeit wünschen, können Sie sich jederzeit an die Mitarbeiter unserer Kontaktstellen wenden.

Zur gesamten Kampagne „Rückkehr zur Arbeit“ des LIKIV gelangen Sie auf der Website des LIKIV:

www.arbeitsrueckkehr.be



Rundum lächeln.

Dentalia Up ist Ihre Absicherung für ein strahlendes Lächeln. Ob Vorsorgeuntersuchungen, Prothesen, Implantate, Parodontologie, Kieferorthopädie, Unfall oder Krebs ... mit der Zahnpflegeversicherung sind Sie umfangreich abgedeckt und können auf hohe Erstattungen zählen.

Weitere Vorteile:

- ✓ Kein medizinischer Fragebogen.
- ✓ Kinder unter 5 Jahre fallen von Beginn an in die höchste Erstattungskategorie.
- ✓ Keine Wartezeit bei vorherigem Anschluss an eine vergleichbare Versicherung.
- ✓ Deckung gilt für Belgien und die angrenzenden Nachbarländer.

Sie sind noch nicht angeschossen? Informieren Sie sich unverbindlich in einer unserer Kontaktstellen oder auf unserer Website unter www.freie.be > Versicherungen > Weitere Versicherungen > Dentalia Up



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

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