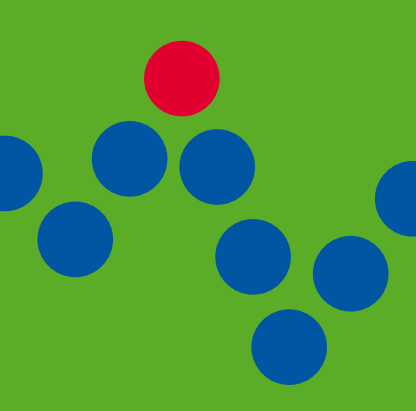




impulse

Belgique-Belgie
P.P. - P.B.
4700 Eupen 1
BC10172

P801112

Schwerpunkt: Messie-Syndrom



© memaphoto_pixello.de.

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 03/2010

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



Vorwort	3
Schwerpunkt: Messie-Syndrom	4
Portrait: Sophie Meyer	7
Aktivitäten	9
Weiterbildungsangebote	13
Aktuelles	14

Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich entweder direkt bei den Verantwortlichen der lokalen Gruppen, zurzeit bei „Alteo Eupen und Umgebung“, Richard Henz (Tel.: 087 55 56 06) oder bei „Alteo St-Vith und Umgebung“, Eduard Feyen (080 32 92 94), bei Alteo EukeRa (Regionalgruppe), Maria Xhonneux (087 65 69 80) oder direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.

Der Beitrag beträgt 7,50 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.

Weiter zahlen nicht-Mitglieder für die Teilnahme aller Aktivitäten immer einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern.

Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“ Die Mitgliedskarte 2010 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt.

Wer sind wir?

Die Vereinigung „Alteo“ ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Ziel von „Alteo“ ist, die Interessen insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung zu vertreten, sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu fördern, und ihnen durch gezielte Freizeitangebote zu mehr Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu verhelfen. Dabei stehen die Selbstbestimmtheit und Mitbestimmung eines jeden Einzelnen immer im Vordergrund.

„Impulse“ ist die Dreimonatszeitschrift von „Alteo“. „Impulse“ ist in erster Linie eine Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

„Impulse“ erscheint vier Mal im Jahr und widmet sich aktuellen Themen und informiert über die Aktivitäten von „Alteo“. Der Abonnementpreis ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag einbegriffen.

Redaktion

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33
Konto: 792-5515333-62

Lektorin

Margit Meyer

Kontakte

Doris Spoden - Animatorin - Tel.: 087 59 61 36
Nathalie Piront - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

Infos

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36
e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be
Verantwortlicher Herausgeberin Odette Threinen
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

Fotos

Doris Spoden - www.pixelio.de

Gestaltung

Atelier Hompesch-Filansif GmbH
B-4837 Membach - atelier.hompesch@skynet.be
Druckerei KLIEMO A.G.
Hütte 53 - B-4700 Eupen



*Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,*

Vor Ihnen liegt nun die dritte Ausgabe der «impulse». Der Herbst hat begonnen und somit startet auch die zweite Auflage an Weiterbildungen, Freizeitaktivitäten und Events. Anfang September startete beispielsweise wieder unsere Weiterbildung für Körper und Geist „Energie durch Bewegung“ in Eupen und Weywertz. Dieser Kurs erfreut sich großer Beliebtheit und genießt einen ungebrochenen Zuspruch, aber davon mehr im Innenteil der Broschüre.

Als Schwerpunktthema haben wir dieses Mal das Thema „Messie“ gewählt, welches unsere neue Praktikantin Sophie bearbeitet hat.

Weiter berichten wir in dieser Ausgabe wieder von der „Ferienreise 2010“, die uns nach Blankenberge führte. Weiter finden Sie in unserer Auflistung viele Aktivitäten, die unsere einzelnen Basisgruppen durchführen, sowie alle Weiterbildungen, die in der nächsten Zeit von Alteo angeboten werden.

Wir möchten auf diesem Wege noch einmal daran erinnern, dass sich unsere Angebote im Sinne einer nachhaltigen Integration immer sowohl an Menschen mit als auch ohne Beeinträchtigung richten und würden uns freuen, wenn Sie, werte Leserinnen und Leser von uns reden würden, damit so viele Menschen wie möglich in den Genuss unserer Aktivitäten kommen. Wir finden, dass Weiterbildungen und Freizeitangebote für jeden da sein müssen. Vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld, für den es wichtig wäre, an solchen Angeboten teilzunehmen.

Deshalb bauen wir auf Ihre Unterstützung!

Wir wünschen, wie immer, eine spannende Lektüre und vielleicht dürfen wir Sie künftig zu der einen oder anderen Alteo Veranstaltung begrüßen!

Freundliche Grüße!

Doris Spoden

Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung



Messie-Syndrom:

Das eigene Leben entrümpeln

Von Marie-Luise Braun

Chaos in der Wohnung – das ist das Messie-Klischee. In Wirklichkeit ist Unordnung nur eine Seite der komplexen Persönlichkeitsstörung. Schätzungen zufolge leiden zwei Millionen Menschen in Deutschland daran. Unbekannte Aspekte eines oft verspotteten Krankheitsbildes.

Schmutziges Geschirr stapelt sich in der Küche, durch die Wohnung führt ein Labyrinth gelagerter Zeitschriften, Mäuse haben sich eingenistet. So ähnlich werden Wohnungen von Messies beschrieben. Zwei Millionen Menschen sind in Deutschland nach Schätzungen von Selbsthilfegruppen von der Krankheit betroffen. Gesichert sind diese Zahlen jedoch nicht, denn das Messie-Syndrom hat viele Aspekte, eine Diagnose ist daher schwer. In ihrem neuen Roman „Das Leben einsammeln“ beschäftigt sich die Schriftstellerin Herrad Schenk mit dem Thema. Recherchiert hat sie dafür im Freundeskreis. Auf der Basis verschiedener Biografien erzählt die Autorin die fiktive Geschichte einer Frau, die unter dem Messie-Syndrom leidet: Ihre Wohnung ist eine Müllhalde. Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus: „Längst nicht alle Messies leben in einem extremen Chaos“,

Hier müsste dringend mal aufgeräumt werden: Messies horten in ihren Wohnungen allerlei
© Picture Alliance

sagt der Psychoanalytiker Rainer Rehberger.

Als Diagnose nicht anerkannt

Die landläufig genutzte Bezeichnung für das Syndrom - Messie bedeutet im Englischen „Unordnung, Dreck“ - greift nur einen extremen Teil der Auswirkungen einer komplexen Persönlichkeitsstörung auf. „Überall Chaos bis hin zur Vermüllung liegt am einen Ende, am anderen Ende des Spektrums geht es um ein paar Minuten Verspätung, immer und überall“, sagt Rehberger. Für Therapeuten wie ihn ist es schwer, das Messie-Syndrom aus den vielen Verhaltensauffälligkeiten der Betroffenen zu diagnostizieren. Als Diagnose ist es zudem von den Krankenkassen nicht anerkannt. Der Psychoanalytiker gibt deshalb depressive Störung und Zwangsstörung an, um die Behandlung der Patienten abrechnen zu können.

Rehberger widmet sich seit 2002 in seiner Praxis am Bodensee im Schwerpunkt Messies und er hat erkannt, dass sie vor allem eines auszeichnet: „Sie tun vieles nicht, obwohl sie es wollen.“ Messies machen unendlich viele Pläne, ohne zum Ziel zu kommen. Wie die Studentin aus seiner Praxis, die so lange ein System zum Lernen entwickelt, bis es zu spät für die eigentliche Arbeit ist. Das sind nicht die einzigen Widersprüche, mit denen Messies zu kämpfen haben. Manche hören weg, obwohl sie zuhören wollen, andere sehnen sich nach Beziehungen, wehren es aber ab, wenn sich

ihnen jemand nähert. Wieder andere widersprechen ihrem Gesprächspartner, auch wenn es gar keinen Sinn ergibt. Oder sie schaffen es eben nicht, ihre Wohnungen sauber zu halten, obwohl sie es möchten.

In Maßen kennt fast jeder Mensch solche Probleme. Doch was macht einen Messie aus? Ein ganzes Paket an Auffälligkeiten, wie Janice Pinnow darlegt. Sie leitet seit zehn Jahren Selbsthilfegruppen in Lüneburg, ist selbst Betroffene und Angehörige eines Messies. Sie beschreibt zum einen das Gedankenkarussell, das ständig um Aufgaben und die Tagesplanung kreist, und aus dem ein Messie nicht aussteigen kann. Schon der morgendliche Aufenthalt im Bad, der bei anderen Menschen automatisch abläuft, wird bei Messies detailliert durchdacht. „Sie springen im Kopf von Aufgabe zu Aufgabe und spätestens mittags sind sie davon völlig erschöpft.“ Das Leben in Schach zu halten, kostet sie enorme Kraft.

Dann ist da die Scham. „Ein Normal-Chaot hat keine Probleme, Besuch zu empfangen“, sagt Pinnow. Ein Messie schämt sich für die Unordnung in seinem Heim und weicht solchen Terminen aus. Hinzu kommen Zwangshandlungen. Beim Verlassen ihrer Wohnungen reicht es Messies nicht, nur einmal nachzuschauen, ob der Herd aus ist. „Sie tun es 15, 20 Mal“, weiß Rehberger. Weitere Zwangshandlungen sind beispielsweise Dinge zu sammeln oder sich zu waschen. Eine Patientin habe in seiner Praxis mal seinen Hund gestreichelt, erzählt der Therapeut. Beim Abschied gab sie ihm nicht



die Hand. Sie habe sie zuvor waschen wollen. Ihr Zuhause zu reinigen, schafft sie dagegen nicht.

Überlebensmechanismen eines kleinen Kindes

Als weiteren Punkt, den Messies ausmacht, nennen die beiden Suchtverhalten. Ob Essen, Spielen oder Sex: Beide sind nie einem Messie begegnet, der nicht nach irgendetwas süchtig war. Hinzu kommt schließlich die Unfähigkeit, Konflikte auszutragen. „Alle sind bewusst oder unterdrückt depressiv“, sagt Rehberger.

Warum das alles? „Diese Verhaltensweisen sind Überlebensmechanismen eines kleinen Kindes. Sie sollen Schutz vor seelischen Schmerzen bieten“, erläutert Pinnow, die als eine der Ursachen für das Messie-Syndrom traumatische Erlebnisse nennt, wie sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Hinzu kommt weiteres. „Zu frühe Strenge, zu früher Zwang“, fasst Rehberger knapp zusammen. Die Kinder sollen essen, wenn sie es nicht können, sie werden zu früh der Windel entwöhnt, nicht umsorgt, wenn sie schreien. Der Psychoanalytiker erzählt von einem Patienten, der von seiner Mutter zum Schlafen ans Bett gefesselt wurde, damit sie sich in Ruhe ihrem anderen Kind widmen konnte. Bereits im Alter

von zwei Monaten hatte sie ihren Sohn aufs Töpfchen gesetzt.

Kein Gespür für eigene und fremde Gefühle

„Daraus entsteht eine dramatische Abneigung, etwas zu tun, was ihnen aufgetragen wird“, fügt der Arzt für Psychotherapeutische und Innere Medizin hinzu. Messies tun auch nichts, was sie sich selbst aufgetragen haben. „Viele versauen sich dadurch auch die Schulkarriere“, sagt Rehberger. Andere wiederum funktionieren im Beruf, sind Politiker oder Manager, bekommen aber ihren Alltag, ihr Privatleben nicht auf die Reihe, weiß Pinnow. „Messies sind zutiefst einsame Menschen, die sehr verschlossen sind“, sagt Rehberger. Das gelte auch, wenn sie sich auf eine eigene Familie eingelassen haben. Durch ihre Erlebnisse haben Messies beispielsweise weder für ihre eigenen Gefühle noch für die anderer ein Gespür. Manche Messies haben sich gut im Griff. Sie funktionieren im Alltag, haben sich ein System erarbeitet, in dem sie leben können. Wird dieses System erschüttert, beispielsweise durch den Verlust eines Menschen, kann das Korsett zerbrechen und die Person handlungsunfähig wer-

den. Das Chaos bricht aus. Aber: „Solche Menschen sind verhältnismäßig einfach zu behandeln“, sagt Rehberger. Immerhin haben sie schon einmal einen funktionierenden Alltag organisieren können.

Bei anderen Messies ist das schwierig, weil sie selten Hilfe annehmen können. Ein Ansatzpunkt ist es, aus dem Mach-ich-nicht-Muster auszubrechen, indem der Patient vom Müssen zum Wollen kommt, also seine eigene Einstellung überprüft. „Abwehr kann nicht ohne Gegenmittel aufgegeben werden“, erklärt Rehberger. Wichtig ist zudem, Vertrauen aufzubauen, damit Messies sich angenommen fühlen. Eine Verhaltenstherapie sei nicht der richtige Weg. „Nun räumen Sie mal auf, dann sehen wir weiter“: Mit ähnlichen Sätzen werden manche Messies von Therapeuten geradezu in die Flucht geschlagen. Völlig heilbar ist das Messie-Syndrom nicht, aber die Zwänge und die Depressionen sind behandelbar. „Man kann lernen, damit zu leben“, sagt Janice Pinnow. Sie leitet seit zehn Jahren Selbsthilfegruppen in Lüneburg, ist selbst Betroffene und Angehörige eines Messies.

Quelle: www.stern.de



Das „Messie“-Syndrom

Unter dem Namen „**Vermüllungsyndrom**“ wird seit ca. 1985 ein Phänomen zusammengefasst, bei dem Menschen ihre Wohnung durch die Anhäufung von wertlosen, unbrauchbar gewordenen Gegenständen unbewohnbar machen und dadurch von Kündigung, Zwangsäumung und Unterbringung in einem Heim oder einer Institution bedroht sind.

Das Wort „Messie“ ist abgeleitet von **mess** (englisch für Chaos, Unordnung, Schwierigkeit). Im deutschsprachigen Raum wurde der Begriff durch Bücher der Amerikanerin **Sandra Felton** populär.

Messies leiden darunter, insbesondere im privaten Bereich, keine zeitliche und oder räumliche Ordnung herstellen oder halten zu können, in der sie sich wohl fühlen. Dieses „Unwohlsein“ kann durchaus die lebens einschränkenden Ausmaße einer Krankheit annehmen. Es gibt noch so gut wie keine wissenschaftliche Definition, geschweige denn Erklärung oder gar Behandlungsmethode.

Zugrunde liegt diesem Phänomen eine bisher noch kaum vollständig verstandene Unfähigkeit der Betroffenen, brauchbar und unbrauchbar zu unterscheiden und dieser Einsicht gemäß zu handeln. Während es scheint, dass weniger schwer Betroffene von einem bereits geheilten „Messie“ bei der Räumung der Wohnung bzw. Behebung der Unordnung Unterstützung zu erfahren, sind die schweren Fälle ohne Eingreifen von Behörden, Justiz und Müllabfuhr nicht beeinflussbar.

Man hält **Coaching** für ein geeignetes Mittel, Messies zu unterstützen, denn ein Coach greift nicht persönlich ein, sondern berät lediglich. Die Erstellung von Arbeitsplänen und die Unterstützung bei deren Einhaltung helfen den Betroffenen oft, ihre täglichen Aufgaben besser zu strukturieren. Hilfreich kann auch ein **Coach** sein, der dem Messie beim Aufräumen Gesellschaft leistet, ihn ermutigt, und ihn beim Aussortieren, Verstauen und Ablegen unterstützt.

Messies sind **sehr unterschiedliche Persönlichkeiten**. Viele von ihnen sind überdurchschnittlich mit „Ordnung“ beschäftigt und im Beruf oft perfekter als andere. Egal ob als Lehrer, Kellner oder Manager.

Das Sammeln, Horten, Nicht-Wegwerfen **kann** bis zur **Vermüllung** führen. Die meisten Messies befinden sich aber in einem recht stabilen Hölzenzustand irgendwo zwischen „äußerlich unauffällig“ einerseits und der in den Medien gern zur Schau gestellten Vermüllung andererseits.

Vieles, was anderen leicht fällt, fällt Messies besonders schwer, wie Wegräumen, Abwaschen etc. Es bestehen große Entscheidungsschwierigkeiten bei alltäglichen Kleinigkeiten und, selbst wenn äußerlich unauffällig, gibt es ein Gefühl „Ich habe versagt“. Daraus folgt eine Scham, die oft im Privatleben zur **sozialen Isolation** führt.

Die „**Fangfrage**“ lautet: Wie fühlen Sie sich in ihrer Wohnung! Können Sie jederzeit Besuch empfangen?

Was ist das?

Die Amerikanerin Sandra Felton, eine Mathematiklehrerin aus Miami (Florida), gründete die weltweit erste Gruppe der „Anonymen Messies“ und hat mehrere Bücher über das Problem geschrieben, unter anderem „Im Chaos bin ich Königin“ und „Im Chaos werden Rosen blühen“ (Brendow-Verlag).

Felton sorgte 23 Jahre lang für Unordnung und Chaos daheim, bis sie die Ärmel aufkrepelte. Der absolute Tiefpunkt kam, als sie wochenlang nicht merkte, daß das Abflußrohr an ihrem Küchenbecken leckte. Denn im Einbauschrank darunter stapelten sich alte Zeitungen. Das Papier sog das Wasser aus dem Rohr auf, und die zweifache Mutter entdeckte die Bescherung erst, als der Boden unter dem Becken schon halb verrottet war.

Es gibt **4 Chaos-Phänomene** bei Messies:

1. **äußerlich unauffällig-normal**, **Ordnung** ist jedoch ein ungewöhnlich wichtiger Teil des Lebens, sie zu halten wird als Qual empfunden
2. **Zeit**: z.B. Unpünktlichkeit und Versäumen wichtiger Termine
3. **Papier**: Horten von Papieren, Notizen, Zeitungen, Artikeln
4. **Sammeln**: Horten von Gegenständen, zwanghaftes Kaufen

Quelle: <http://www.messie-selbsthilfe.de/>

Portrait: Sophie Meyer

„Alles geht, wenn man nur will!“

von Doris Spoden

Seit dem 16. August 2010 hat das Alteo Team Verstärkung durch die junge Praktikantin Sophie Meyer. Sophie wurde im Rahmen einer von der DPB (Dienststelle für Personen mit Behinderung) angebotenen Maßnahme „Orientierung im Betrieb“ für ein dreimonatiges Praktikum verpflichtet.



Gebenheiten Rechnung tragen zu können und um Sophie adäquat zu versorgen, gab ihre Mutter nach der Geburt dieser ihrer zweiten Tochter den Beruf auf. Mit 3 Jahren besuchte Sophie den französischsprachigen Kindergarten des „Königlichen Athenäums“ in Eupen. Hierbei muss man bemerken, dass Sophie durch ihre Behinderung in ihrer Mobilität eingeschränkt ist und im Laufe der Jahre zahlreiche Operationen über sich ergehen lassen musste. Sie lernte mit etwa 6 Jahren laufen und bedient sich je nach Bedarf zweier Krücken oder eines Rollstuhls.

Eine große Schwierigkeit lag in ihrer Einschulung, da man zu der damaligen Zeit auf gehbehinderte Menschen in den ostbelgischen Schulen nicht eingestellt war und diese nicht ohne weiteres aufnehmen konnte. Deshalb blieb Sophie nur die Möglichkeit, entweder in der BRD - verbunden mit einem Internatsaufenthalt – die Schule zu besuchen oder auf das I.D.G.S. (Institut der Deutschsprachigen Gemeinschaft für Förderunterricht) in Eupen zurückzugreifen. Man entschied sich für die zweite Variante und somit wurde Sophie mit 7 Jahren im I.D.G.S eingeschult.

Im Nachhinein betrachtet war diese Möglichkeit der Schulbildung

für Sophie nicht die geeignete Form, da sie über ausreichende Fähigkeiten verfügte, um einem normalen Unterricht zu folgen. Die größte Schwierigkeit zur Zeit ihrer Einschulung lag einerseits darin, dass damals die meisten ostbelgischen Schulen von der Infrastruktur her nicht auf die Bedürfnisse körperbehinderter Schüler/innen ausgerichtet waren, und man kann darüber spekulieren ob die Bereitschaft überhaupt bestand, sich dieser großen Herausforderung anzunehmen.

Erst viel später, in der Sekundarstufe, bekam Sophie endlich die Gelegenheit, stundenweise und in bestimmten Fächern einem normalen Unterricht in der „Autonomen Hochschule - (AHS)“ zu folgen und somit auch den ganz normalen Schulalltag kennen zu lernen.

Die mangelhafte Schulbildung beeinflusst und beeinträchtigt bis zum heutigen Tag das Leben von Sophie. Dieses Manko gab und gibt ihr aber auch den Mut und vor allem die Entschlossenheit, sich immer wieder neuen schulischen Herausforderungen zu stellen, um ihren großen Wissensdurst zu stillen.

Nach Ende ihrer Schulzeit bot die DPB (Dienststelle für Personen mit Behinderung) ihr die Gelegenheit, ein 4-wöchiges Schnupperpraktikum im „Europäischen Berufsbildungswerk Bitburg“ zu absolvieren. Der Aufenthalt im Ausland und die neue Herausforderung gefielen ihr so gut, dass sie sich im August 2005 entschloss, eine Ausbildung zur „Kaufrfrau für Tourismus und Freizeit“ in Bitburg zu beginnen. Im Januar 2009 bestand Sophie ihre Prüfungen und schloss ihre Ausbildung somit erfolgreich

Durch diese Maßnahme soll sie vor allem den Ablauf in unserem Büro kennen lernen, um ihr somit einen Einblick in Beruf und Berufsleben zu ermöglichen. Durch Qualifizierung und Praktika sollen ihre Chancen auf einen festen Arbeitsplatz selbstverständlich auch erhöht werden.

Wir unternehmen an dieser Stelle den Versuch, unsere neue Praktikantin in dieser Ausgabe der „impulse“ zu porträtieren und auch zu beschreiben, warum gerade Sophie für unsere Aufgaben und unser Büro so interessant ist.

Eckdaten

Geboren wurde Sophie am 21. November 1986 in Eupen, mit „Spina Bifida“ (Spina Bifida ist eine angeborene Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks, die in verschiedenen Schweregraden auftreten kann). Um den

ab. Diese Ausbildungszeit und den Aufenthalt in Deutschland betrachtet Sophie bis zum heutigen Zeitpunkt als eine der wichtigsten Erfahrungen in ihrem Leben, weil sie vor allem selbstständiger geworden ist und gelernt hat, selbstbestimmt und selbstständig zu leben.

Jobsuche

Nach der Ausbildungszeit in Bitburg (D), zog Sophie wieder zu ihrer Mutter nach Eupen und ging auf Jobsuche. Da die Jobsuche zunächst wenig erfolgreich verlief, änderte sie ihre Strategie und suchte sich, vor allem um ihr Wissen aufzufrischen und im Berufsleben Fuß zu fassen, eine Praktikantenstelle. Nach mehreren Absagen und wiederum mit Unterstützung der DPB fand sie im Dezember 2009 für die Dauer von drei Monaten eine Praktikantenstelle im Medienzentrum Eupen im Rahmen der Maßnahme „Orientierung im Betrieb“. Die Kolleg/innen nahmen Sophie wohlwollend und herzlich auf. Während dieser Praktikumszeit lernte Sophie den beruflichen Alltag des Medienzentrums in all seinen Facetten kennen und bekam sogar ein eigenes Archivierungsprojekt. Neben der Arbeit folgte Sophie abends noch zweimal wöchentlich einem Spanischkurs im „Robert-Schumann-Institut“, wo sie das erste von insgesamt 3 Studienjahren im Juni diesen Jahres erfolgreich beendete.

Der Zufall wollte es, dass unsere Vereinigung auf Sophie und ihre Situation aufmerksam wurde und so ergab sich die Idee, ein erneutes Praktikum anzustreben.

Nach einem gemeinsamen Treffen mit Frau Fettweiss vom Start-Ser-



vice der Dienststelle, mir von Alteo und Sophie wurden die Weichen für das nächste Praktikum gestellt. Nach etwa 6 Wochen wurde Sophie das Praktikum seitens der Verantwortlichen der Christlichen Krankenkasse bestätigt und man einigte sich schnell auf den Zeitraum August bis November.

Seit dem 16. August verstärkt Sophie nun unser Frauenteam und unterstützt uns bei unseren alltäglichen Aufgaben. Sophie bereichert unsere Arbeit und erfreut uns mit ihrem freundlichen Wesen, stellt sich jeder Aufgabe und ist gespannt auf jede neue Herausforderung.

Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft

Sophie ist kein Kind von Traurigkeit und pflegt in ihrer Freizeit intensiv ihre sozialen Kontakte, d.h. sie unternimmt, wie jede junge Frau in ihrem Alter was mit Freunden, chattet und telefoniert mit ihren Kontakten im In- und Ausland und möchte immer wieder neue Leute kennen lernen. Zu ihren größten Leidenschaften gehören neue Kontakte und vor allem das Reisen und das Kennenlernen anderer Kulturen. Bei Reisen und Ausflügen schließt sie sich am liebsten organisierten Gruppenreisen an.

Für die Zukunft hat Sophie klare Vorstellungen, denn sie wünscht sich einen Job, der ihr Spaß macht. Als weiteres Ziel hat sie sich das Erlangen des Führerscheins gesetzt „um ein Stückchen mehr Bewegungsfreiheit zu bekommen“, wie sie sagt. Des Weiteren steht das Nachholen des Abiturs ganz hoch auf ihrer Wunschliste damit - wie sie sagt - sich ihre persönlichen und beruflichen Chancen erhöhen.

Privat hofft Sophie, dass sie irgendwann einen Menschen findet, der sich nicht vor Problemen und Hindernissen scheut und aufgeschlossen mit ihr in eine gemeinsame Zukunft blickt.

Aufgrund ihres Werdeganges und ihrer Erfahrungen ist ihr größtes Anliegen, dass Menschen, die eine körperliche oder geistige Behinderung haben, mehr gefördert werden und die Schulen, sowie die Arbeits- und Ausbildungsstätten, besser an ihre Bedarfslage angepasst werden. Vor allem wünscht sie, dass alle Menschen, behindert oder nicht, die gleichen Chancen erhalten. Denn, so meint Sophie selbstbewusst: *„Jede/r hat das Recht darauf, individuell gefördert zu werden und ein Leben zu führen, das so normal wie möglich ist“.* ●



Alteo Reise 2010 nach Blankenberge

... und sie ließen sich den Nordseewind um die Nase wehen!

Am Samstag, den 10. Juli 2010, war es endlich wieder soweit: eine bunt gemischte 35 Personen starke Alteo-Reisegruppe mit ehrenamtlichen Begleitern machte sich mit dem Reisebus auf den Weg ins Ferienzentrum „Duinse Polder“ nach Blankenberge. Nach einer planmäßigen Fahrt mit Zwischenstopp erreichte eine gespannte Reisegruppe ihr Ziel. Nach Aufteilung der jeweiligen Zimmer und den ersten Erkundigungen im Haus gab es für alle das ersehnte Abendessen. Am nächsten Tag startete die Gruppe ausgeschlafen das Ferienprogramm. Reges Interesse herrschte vor Ort für die vorhandene Minigolf-Anlage und abends wurde gemeinsam, wie es auch während einer Fußballweltmeisterschaft so üblich ist, mit den einzelnen Mannschaften mitgefiebert.

Am nächsten Tag wagten einige sogar bei nicht allzu heißen Temperaturen den Sprung ins kühle Nass. Für die Wasserscheuen und Nichtschwimmer gab es unterdessen einen Spaziergang am Strand.

Ein „Highlight“ war mit Sicherheit der Besuch des „Sea Life Museums“, bei dem zahlreiche Fischarten und das Leben im Meer bestaunt werden konnten.

Die vom Hause angebotenen abendlichen Animationen, wie bspw. das Bingo Spiel, bei dem sowohl Teilnehmer/innen als auch Begleiter/innen ihr Glück versuchten oder Tanz und Vorführungen wie die „Clown Rocky Show“ sorgten bei den Teilnehmern für viel Unterhaltung und Kurzweil.

Außerdem gab es eine vom Haus aus organisierte geführte Wanderung nach Zeebrugge, welche durch die Dünen führte und wo es viele Sehenswürdigkeiten zu bestaunen gab.



Eine Rundfahrt durch die Stadt Blankenberge mit dem so genannten „Blauen Zug“ war auch trotz schlechtem Wetter ein „Highlight“.

Die Besichtigung des Yachthafens sowie ein Stadtbummel oder besser gesagt eine „Shoppingtour“ standen ebenfalls auf dem facettenreichen Programm. Selbst das Abenteuer, gemeinsam mit allen Teilnehmer/innen Straßenbahn zu fahren, gelang auf Anhieb. Hierbei sei bemerkt, dass es sicherlich für viele Menschen, behindert oder nicht, ein schwieriges Unterfangen sein kann, erstmalig eine Straßenbahn zu benutzen.

Mit einem manchmal etwas durchwachsenem typisch belgischen Küstenwetter, mit den Eindrücken des Erlebten und mit vielen bunten und positiven Reiseerfahrungen kehrte die Gruppe wohlbehalten und pünktlich wieder zurück in die ostbelgischen Gefilde, wo es sicherlich vieles zu erzählen gab...

Allen Betreuern herzlichen Dank!

In diesem Jahr begleiteten vier neue Ehrenamtliche die Alteo Ferienreise. Nach vorher belegten Seminaren und Fortbildungen und dank der Erfahrung unserer „Routiniers“ wuchs das Begleiterteam im Laufe der Reise immer mehr zusammen.

An dieser Stelle möchten wir uns beim Begleiterteam für sein Engagement für dieses nicht immer leichte und sicherlich nicht immer einfache Unterfangen bedanken.

Die Begleiter waren: Maria Xhonneux, Jeannie Radermacher, Gaby Haselbach, Hanna Neycken, Louis Ervens, Günter Offermann, Paul Schippers und Rudy Rupp, der im letzten Moment für einen verhinderten Ehrenamtlichen eingesprungen war und dem wir daher besonders dankbar sind. ●

Weitere Fotos auf Seite 12

Ganzjähriges Weiterbildungsangebot für Körper und Geist bei Alteo

Neue Lebensfreunde durch „Energie durch Bewegung“

Seit Herbst 2009 organisiert die Vereinigung „Alteo“ erfolgreich den Weiterbildungs- und Bewegungskurs „Energie durch Bewegung“ in Eupen. Im März diesen Jahres hat sich dieses Angebot erweitert und eine zweite Gruppe wurde in Weywertz gegründet.

Was versteht man nun unter „Energie durch Bewegung“?

Einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen bringen uns wieder in Schwung: Die Muskeln werden sowohl aktiviert als auch entspannt und ermöglichen eine größere Mobilität.

Vor allem die Hals- und Nackenmuskulatur wird angenehm gelockert, die Haltemuskulatur von Bauch und Rücken wird aufgebaut und Füße und Beine werden in ihrer Beweglichkeit unterstützt.

Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt, sind leicht und angenehm auszuführen und vor allem für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, denn die praktischen Übungen werden nicht liegend auf dem Boden, sondern sitzend oder stehend ausgeführt. Deshalb ist dies Angebot insbesondere für diejenigen ideal, die glauben, es gäbe keinen Bewegungskurs mehr für ihre speziellen Bedürfnisse.

Angenehme Musik und viel Spaß wirken zusätzlich förderlich, um sich wieder beweglicher und entspannter zu fühlen.



Zum Wohlbefinden gehört auch das Wissen um Körper und Geist, deshalb stehen vor den praktischen Übungen selbstverständlich immer die nötigen Erklärungen.

„Energie durch Bewegung“ richtet sich – wie gesagt – insbesondere an diejenigen, die glauben, es gäbe keine geeignete Sportart mehr für sie. Hierbei sind die Beweggründe sehr individuell und oftmals sehr unterschiedlich, sei es nach einer OP oder einem Unfall, sei es durch altersbedingte Beweglichkeitseinschränkungen oder aus der Tatsache heraus, seinem Körper und Geist einfach etwas Gutes zu gönnen, um somit den alltäglichen Anforderungen sowohl körperlich als auch geistig besser gewachsen zu sein.

„Energie durch Bewegung“ richtet sich somit an Frauen und Männer (auch Paare) jeden Alters und findet ganzjährig statt. Man kann sich jederzeit den Gruppen anschließen, vorausgesetzt es ist noch Platz, denn die Teilnehmerzahl ist in beiden Gruppen begrenzt.

Die Kurse finden jeweils freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr im Pfarrheim Weywertz und von 17:00 bis 18:00 Uhr im Schwesternheim 2. Etage (Rotenberg) statt und beide Räumlichkeiten sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Die Kosten belaufen sich für jeweils 10 Termine auf 45 € für Alteo Mitglieder (sowie Sonderbeitragszahler bei der COK) und 50 € für Nicht-Mitglieder. Für Neueinsteiger/innen ist jeweils der erste Freitag im Monat ein „Schnuppertag“ und somit gratis.

Nähere Infos und Anmeldung: Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen, Tel.: 087/ 59 61 36 ●

Programm „Alteo Eupen und Umgebung“

● Kegeln:

Am 1.10., 5.11. und 3.12., also jeden 1. Freitag im Monat, von 20.00 - 22.30 Uhr im Keglerheim neben der Eupener Schwimmhalle.

Anmeldungen bei Lucien Fays (087 31 15 74)



● Wandern:

Am 16.10., 20.11. und 18.12., also jeden 3. Samstag im Monat.

Treffpunkt: 13.30 Uhr vor der Schule SGU im Schilsweg Eupen/Unterstadt.

Jede/r ist willkommen!

Anmeldungen bei Richard Henz (087 55 56 06)

● Vorstandsversammlung:

Jeden 2. Dienstag im Monat

● Weihnachtsfeier:

Am 27. November 2010 im Kolpinghaus, Bergstraße 124, 4700 Eupen

Sonstige Informationen über „Alteo Eupen und Umgebung“ erhalten Sie ebenfalls bei Richard Henz (087 55 56 06).

Programm „Alteo St. Vith und Umgebung“

● Karten in Oudler:

Jeden Montag von 14.00-18.00 Uhr

● Karten in Wallerode:

Jeden Sonntagabend von 19.30-23.30 Uhr

● Kegeln in St. Vith:

Alle 14 Tage, freitags ab 19.30 Uhr

● Kegeln & Karten:

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.00-18.00 Uhr in Braunlauf

● Vorstandsversammlung:

Jeden 2. Mittwoch im Monat in St. Vith

Informationen über „Alteo St-Vith“

bei Jacky Ingenleuf (080 42 00 72),

Eduard Feyen (080 22 88 31) oder

Anni Aachen (080 22 86 44)

Programm der Regionalgruppe „Alteo EuKeRa“

● Spieleabende:

Am 12.10., 9.11. und 14.12., also jeden

2. Dienstag im Monat von 19.00-21.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen)

Jeder darf sein Lieblingsspiel mitbringen.

Verantwortliche: Maria Xhonneux und Henri Herzet

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

● Blindenanimation:

Am 12.10., 9.11. und 14.12., also jeden 2. Dienstag im Monat, von 14.00-17.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen) statt.

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

und Charles Xhonneux (087 74 47 08)

● Bowling:

Am 28.09., 26.10., 23.11. und 21.12., von

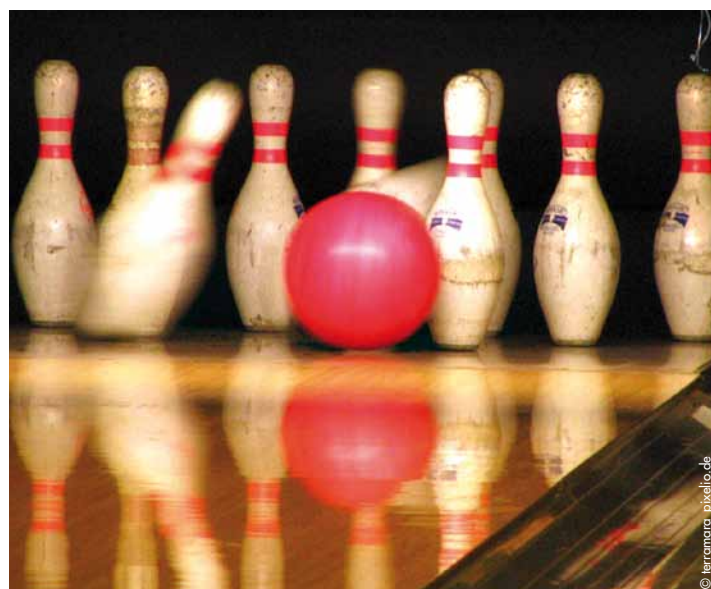
19.00-21.00 Uhr im Bowlingcenter

Herbesthal-Eupen, Rue Mitoyenne 912c

4710 Lontzen

Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)



● Besuch der Chocolaterie Jacques in Eupen:

Samstag, den 30.10.2010 um 14.30 Uhr. Der Unkostenbeitrag beläuft sich auf 3 € (Führung von ca. 1 Stunde).

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)



● Halloweenbasteln:

Am 23. Oktober 2010, von 9.30-12.30 Uhr im, Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Unkostenbeitrag 7 €

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)



● Adventsbasteln:

Basteln von Gestecken und Adventskränzen.

Am 20. November 2010, von 9.30-13.00 Uhr, im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Unkostenbeitrag 7 €

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

● Weihnachtstheater:

Am 12. Dezember 2010 mit anschließendem Treffen

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

Sonstige Freizeitangebote

● Dart-Spiel:

Alle 14 Tage, im Café neben der Schwimmhalle in Eupen

Infos und Anmeldung bei Ralf Zilles (0473 74 95 80)

Fotonachlese Alteo Reise 2010 nach Blankenberge



Weiterbildungsangebote Alteo Regional

„Energie durch Bewegung“ – Kurs in Weywertz (siehe Beschreibung S. 10)

Ganzjähriger Kurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist“

Zielgruppe: Menschen mit- und ohne Beeinträchtigung, insbesondere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen (zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen). Immer freitags von 18.30-19.30 Uhr im Pfarrheim Weywertz

Jeweils der erste Freitag im Monat ist ein „Schnuppertag“ für Neueinsteiger/innen (gratis).

Preis: für 10 Sitzungen: 45 € für Alteo-Mitglieder (und COK Sonderbeitragszahler/innen) und 50 € für Nichtmitglieder.



„Energie durch Bewegung“ – Kurs in Eupen (siehe Beschreibung S. 10)

Zielgruppe: Menschen mit- und ohne Beeinträchtigung, insb. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen (zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen).

Immer freitags von 17.00-18.00 Uhr im Schwesternheim (2 Etage) Rotenberg in Eupen). Jeweils der erste Freitag im Monat ist ein „Schnuppertag“ für Neueinsteiger/innen (gratis).

Preis: für 10 Sitzungen: 45 € für Alteo-Mitglieder (und COK Sonderbeitragszahler/innen) und 50 € für Nichtmitglieder



PC Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Wie lerne ich mit dem PC umzugehen – 1. Schritte am PC

Orte: Bütgenbach und Kelmis
Jeweils samstags (8 Termine)
Die Teilnahme ist begrenzt!



Seminar: „Jetzt entscheide ich!“ Mein persönliches Budget

Wie lerne ich mit Geld umzugehen und mein eigenes Geld verwalten.

Zielgruppe: Junge Menschen und Personen mit Lernschwierigkeiten

November 2010 in Bütgenbach und Eupen (3 Termine)
Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt!

Weiterbildung zu dem Thema „Wie bin ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit versichert?“

Vortrag (Dauer 2 Stunden)

November 2010 von 13.30-16.00 Uhr in Bütgenbach

Zielgruppe: Ehrenamtliche sowie Menschen, die sich für ein Ehrenamt interessieren.

Infos und Anmeldung für alle Weiterbildungen:

Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen,
087 59 61 36

Für alle Veranstaltungen sind die Teilnehmerplätze begrenzt!

50
Alteo
Vorankündigung
50 Jahre Alteo

© Did01_pixelio.de

Seit einem halben Jahrhundert engagiert sich Alteo landesweit unermüdlich für die Belange von Menschen mit Behinderung. Ein halbes Jahrhundert, die Gelegenheit gemeinsam zu feiern, um all die Jahre voller Freude, aber auch voller Rückschläge, Mut und Ausdauer zu begehen. Wir möchten insbesondere den Mut all derer hervorheben, die in all den Jahren unermüdlich gekämpft und gearbeitet haben, um die Integration von Menschen mit Behinderungen in vielen gesellschaftlichen Belangen voranzutreiben.

Wir begehen das 50 jährige Bestehen von Alteo in Form einer Riesenfeier am Samstag, den 14. Mai 2011, in Ciney Expo, einer riesigen Messehalle im Industriegebiet von Ciney, im Bezirk Dinant (Provinz Namur). Dieses Fest soll allen Mitgliedern, Freunden und Sympathisant/innen die Möglichkeit des Feierns, der Begegnung und des Austausches bieten. Ein abwechslungsreiches Programm in einer gemütlichen Atmosphäre wird diesen Tag zu einem Erlebnis machen. 50 Jahre Alteo ist auch eine Gelegenheit zu zeigen, was tagtäglich in den verschiedenen Landesteilen geleistet wird und wie sich die Bewegung verändert und entwickelt hat. Eine Gelegenheit, all denjeni-

gen danke zu sagen, die durch ihre Ideen und ihr Engagement Alteo mit Leben füllen, jede/r an seinem Platz in der Bewegung. Diese Arbeit und das Engagement sollen ebenfalls als Grundstein für die nächsten 50 Jahre Alteo - Arbeit dienen.

Alle Alteo - Vereinigungen des Landes werden sich und ihre Arbeit an diesem Tag in vielfältiger Art und Weise vorstellen. Rollstuhltanz, Musik, Film- und Videobeiträge, Handwerk, Theater, Sport sowie Vorträge, Konzerte und Ausstellungen mit nationalen und internationalen Künstlern werden diesen Tag zu einem unvergesslichen Ereignis für Jung und Alt machen.

Auch Alteo aus der Deutschsprachigen Gemeinschaft wird sich an den Festlichkeiten beteiligen und sich an diesem Tag präsentieren. Jede Basisgruppe hat hier die Möglichkeit zu zeigen, was sie macht. Wir laden auf diesem Weg alle Mitglieder, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, Freunde und Sympathisanten ein, uns am 14. Mai 2011 nach Ciney zu begleiten und dieses Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Infos und Anmeldung: Alteo, Klosterstr. 74, 4700 Eupen, Tel.: 087/59 61 36

Buchtipps 1

Das Leben einsammeln Olga A. - Die Geschichte einer Messie

von Herrad Schenk



Olga ist Messie. Olga sammelt. Als Kind Steine und später alles, was sie finden kann. Olga verliert. Alles.

Ihren Vater, ihren Mann, ihre Kinder, ihren Geliebten, ihre Arbeit, ihr Glück. Olga hortet, um die Leere zu füllen. Olga verkriecht sich darunter. Als ihr kein Platz mehr bleibt, geht sie.

Herrad Schenk verschafft uns mit ihrem Buch »Das Leben einsammeln« einen authentischen Einblick in das Leben einer Messie und darüber, wie schnell jemand mitten unter uns in einen Abwärtsstrudel geraten kann, aus dem er nicht mehr herausfindet. Was sie so alles gesammelt hatte, in Plastikeimern, Holzkästen, Stoffbeuteln ... Seit Stunden hatte sie das Gefühl, die vielen Dinge nur von rechts nach links zu schieben und umgekehrt, es wurden dabei immer mehr, das Chaos um sie herum schwoll zugleich mit dem in ihrem Kopf an. Klumpert Ramsch Gedöns! hörte sie Großmama rufen. Dreck und Mist! Alles in den Sack!

„Wie erklärt man dem eigenen Sohn, dass man ihn nicht in der eigenen Wohnung empfangen will, beziehungsweise kann? Ihr könnt mich leider nicht zu Hause besuchen“, murmelte sie schwach, während ihre Gedanken hin und her rasten. Müllsäcke allüberall. Die vollgestopfte Höhle des Wohnzimmers. Die desolade Küche. Kein Geld, etwas zu kochen. Paul blickte sie verständnislos an. Handwerker! rief sie plötzlich. Immer am Rand, immer auf der Flucht, auf der Suche nach sicheren Verstecken. Dabei hat es doch auch mal eine Zeit gegeben, ganz früher, wo sie gern mittendrin war. Sie erinnert sich nur noch dunkel.

- Gebundene Ausgabe: 176 Seiten
- Verlag: Beltz; Auflage: 1 (26. Januar 2009)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 340785885X
- ISBN-13: 978-3407858856
- Größe und/oder Gewicht: 21,2 x 14,2 x 1,8 cm
- Buchtipps auf www.amazon.de

Buchtipps 2

Messie Handbuch: Chaos Unordnung Desorganisation

von Eva S. Roth



Was sind Messies und woran erkennen wir sie? Viel mehr Menschen neigen zu „messieartigem“ Verhalten, als allgemein bekannt ist. Es gibt nur niemand gerne zu, dass in seinem Leben Chaos und Unordnung regieren, so wie das Unvermögen, einfachste Dinge zu regeln. Die Grenzen scheinen fließend zu sein: Nicht jeder, der Probleme mit dem Aufräumen oder mit dem Ausführen von Haushaltsarbeiten hat, hat deshalb gleich eine vermüllte Wohnung oder wie die Autorin mehrere Lagerräume angemietet hat für die Unterbringung ihrer ganzen Frustkäufe in ca. 1000 Bananenkisten. Aber immer mehr Menschen können unserem von Hektik, Maschinen und Automaten geprägten Leben nicht mehr standhalten. In diesem Handbuch wird das Messiephänomen anhand von Alltagssituationen von der Autorin gesammelt, unter die Lupe genommen und präzise beschrieben. Darüber hinaus enthält es einen Test, der Aufschluss über das eigene Messieverhalten gibt, und ein Wörterbuch mit 350 Stichwörtern, die für Messies interessant sein können. Von „Ablagesystem“ über „Frustkauf“, „rechtfertigen“, „Weihnachten“, „Zeitmessie“ bis zum „Zwölf-Schritte-Programm“. Ein Nachschlagewerk nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige, so wie Therapeuten, Journalisten und alle, die sich vorgenommen haben, dieses Gebiet zu erforschen.

- Broschiert: 252 Seiten
- Verlag: Klotz, Magdeburg; Auflage: 3., überarbeitete und aktualisierte Auflage. (Februar 2010)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3880740178
- ISBN-13: 978-3880740174
- Größe und/oder Gewicht: 21 x 14,2 x 2,4 cm
- Buchtipps auf www.amazon.de

Mit der CKK ins neue Schuljahr



Sportlich?

Die 35 Euro, die die CKK für ein Sport-Abo oder eine Club-Mitgliedschaft zahlt, solltet ihr euch nicht entgehen lassen!



Studium oder Ausbildung abgeschlossen?

Für einen günstigen Start ins Leben kommt der ermäßigte Beitragssatz für die CKK-Zusatzversicherung von 7 Euro für Jugendliche unter 26 gerade recht!



Junge Eltern?

Keine Sorge, wenn die Kleinen zum Arzt müssen: die CKK übernimmt für Kinder bis 7 Jahre die Kosten zu 100% des Tarifs.

Und das ist längst nicht alles:
*alternative Heilverfahren, Krankenhaus,
Reisen und Freizeit, ...*

Noch nicht Mitglied der CKK?

Umschreibungen sind bis zum 5. September möglich.

Dann gilt die Mitgliedschaft bei der CKK ab 1. Oktober!



Infos und Bedingungen

Eupen 087 59 61 11 | St. Vith 080 22 17 65
Kelmis 087 65 94 25 | Büllingen 080 64 20 18

www.mc.be (DE) | eupen@mc.be

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.