



Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Herbst 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst hat Einzug gehalten und mit den kälter und kürzer werdenden Tagen erinnere ich mich auch an Rilkes Gedicht „Herbsttag“. Dort heißt es in einer Zeile*: „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben“. Das Thema Einsamkeit gewinnt in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung in unserer Gesellschaft. Auch das nunmehr neunte Forum des Bürgerschaftlichen Engagements hat dieses Thema unter dem Motto „Gemeinsam im Land leben, anstatt einsames Landleben“ aufgegriffen.

Nicht jeder Mensch, der alleine ist, fühlt sich einsam und das Bedürfnis nach Nähe und Gemeinschaft ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Und doch leiden immer mehr Menschen, jeden Alters, unter Einsamkeit. Aktiv zu sein und Gemeinschaft zu erleben trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.

Auch die aktuelle Ausgabe des Rundbriefs enthält wieder eine Vielzahl von Angeboten und Veranstaltungen, welche unsere Gesundheit stärken. Ich freue mich, wenn auch für Sie etwas Passendes dabei ist.

Ich wünsche Ihnen für die nächste Zeit viele wertschätzende Begegnungen, das Gefühl in Gemeinschaft aktiv zu sein und natürlich eine gesunde Herbst- und Winterzeit.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz

* Herbsttag von Rainer Maria Rilke
Quelle www.rilke.de/gedichte/herbsttag.htm

Inhalt:

Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfe	2
Präventionsnetzwerk Ortenaukreis	4
Suchtprävention	5
gesund und digital im Ländlichen Raum	6
Kommunale Gesundheitskonferenz	7
Kooperationspartner/-innen	8
Volkshochschulen	16

Beim Thema „Einsamkeit“ spielt das Ehrenamt seine Stärken aus

9. BE-Forum „Gemeinsam im Land leben, anstatt einsames Landleben“

Am 20. September fand zum neunten Mal das Forum Bürgerschaftliches Engagement im Landratsamt in Offenburg statt. Es stand unter dem Motto „Gemeinsam im Land leben, anstatt einsames Landleben“. Das Thema stieß bei den Ehrenamtlichen auf reges Interesse und rund 60 Engagierte aus dem Ortenaukreis waren der Einladung der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement gefolgt.



Gemeinsam beim mittlerweile neunten BE-Forum im Großen Sitzungssaal des Landratsamts.

„Einsamkeit ist ein subjektives und schmerzhaftes Erleben, keine Verbundenheit zu seinen Mitmenschen zu erfahren und wirkt sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit aus“, berichtet Fr. Dr. Gertraud Kinne, Diplom-Psychologin in Ihrem Vortrag. Ca. 11,3% der Gesamtbevölkerung sind von Einsamkeitsgefühlen betroffen - Tendenz steigend. Seit Corona leiden auch immer mehr junge Menschen unter Einsamkeit und dies macht deutlich, dass soziale Isolierung ein Thema ist, welches alle Generationen betrifft.



Dr. Gertraud Kinne

„Die Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement und die Junge Selbsthilfe haben verschiedene Angebote für Menschen, die Gemeinschaft suchen und in der Zivilgesellschaft aktiv werden möchten“, ergänzt Moritz Schulz, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes Ortenaukreis, den Vortrag. „Eine enge Zusammenarbeit von Hauptamtlichen und Engagierten ist zentral, um von Einsamkeit betroffene Menschen zu unterstützen und Verbundenheit und Resilienz zu stärken“, so Moritz Schulz weiter.

Die Dokumentation der Veranstaltung kann unter www.ortenau-engagiert.de aufgerufen werden.

Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement
 Marco Schwind, 0781 805 9457
marco.schwind@ortenaukreis.de

Neue Mitglieder für den Sprecherrat gewählt
Gesamttreffen der Selbsthilfe im Ortenaukreis

Beim Gesamttreffen am 24.07.2024 wurde unser neuer Sprecherrat vom Netzwerk Selbsthilfe Ortenau gewählt. Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass der bisherige Sprecherrat von sieben Plätzen um zwei weitere erweitert werden konnte. Das Netzwerk Selbsthilfe Ortenau hat sich einstimmig für die Kandidierenden und die Erweiterung der Anzahl ausgesprochen. Somit begrüßen wir als Teil des neuen Sprecherrats:



von li.: Sarah Schirmbeck, Frank Huber, Melanie Roß, Carmen Adam, Mona Susami, Bernd Galowski, Stefanie Mack (KISS), Heinrich Stöhr, Franziska Schindler (KISS).
Es fehlen: Claudia Güthner und Christina Kiefer.

- ◆ Carmen Adam, Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirn-Verletzte in Not
- ◆ Bernd Galowski, Kreuzbund e.V. Kehl
- ◆ Claudia Güthner, Selbsthilfegruppe Migräne/chronische Kopfschmerzen
- ◆ Frank Huber, Selbsthilfegruppe Epilepsie
- ◆ Christina Kiefer, Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
- ◆ Melanie Roß, Selbsthilfegruppe Adipositas Achern
- ◆ Sarah Schirmbeck, Junge Selbsthilfe Ortenau
- ◆ Heinrich Stöhr, Selbsthilfegruppe Asthma und Allergie Haslach
- ◆ Mona Susami, Selbsthilfegruppe nach belastenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt und dem ersten Babyjahr

Neue Gesichter in der Kontaktstelle

Wir begrüßen ganz herzlich Chiara Isen als Nachfolge von Jana Schillinger im Team der Kontaktstelle. Frau Isen wird künftig den Bereich der Verwaltung und Assistenz übernehmen. Zur Kontaktaufnahme können Sie die gewohnte Telefonnummer 0781 / 805 9814 oder die Mailadresse chiara.isen@ortenaukreis.de verwenden.



Elisa Weber, die Nachfolgerin von Stefanie Mack, wird am 1. Oktober 2024 beginnen und für die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen zuständig sein. Hierzu erhalten Sie in der nächsten Ausgabe mehr Informationen.

Neuigkeiten bei Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessentinnen/Interessenten:

- ◆ Angehörige von Erwachsenen mit ADHS
- ◆ Lymphödem und Lipödem
- ◆ Ungewollt Kinderlose Frauen/Paare

Folgende Gruppen sind aktuell in der Planung:

- ◆ Tinnitus
- ◆ Lymph-/Lipödem

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns in der Kontaktstelle: 0781 805 9771
selbsthilfe@ortenaukreis.de
www.selbsthilfe-ortenau.de



Gemeinsam gegen Kinder- und Jugendarmut und für Gesundheit

Das Land Baden-Württemberg verlängert die Förderung des Projekts

Das Amt für Soziale und Psychologische Dienste des Ortenaukreises erhält für ein weiteres Jahr Fördermittel des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg für das Projekt „Gemeinsam gegen Kinder- und Jugendarmut und für Gesundheit“. Die Förderung erfolgt ab September 2024 im Zuge der Strategie „Starke Kinder – chancenreich“ im Umfang von insgesamt 30.000€.



Zum 31. August 2024 endete die vierte Projektlaufzeit zum Thema Kinder- und Jugendarmut. Über die vergangenen Jahre wurden insbesondere in den sozioökonomisch hoch belasteten Kreisstädten Lahr, Offenburg und Kehl Netzwerke zur Armutsprävention aufgebaut und kontinuierlich weiterentwickelt. Über die Förderlaufzeit sind zudem eine Vielzahl an Bedarfsorientierten Fortbildungen für Krippen, Kitas und Schulen entstanden sowie zahlreiche Öffentlichkeitsmaterialien in Form von Handreichungen, Flyern und Podcastaufnahmen.



Podcasts

Im Mai 2024 fand in Kooperation mit dem Ortenau Jobcenter zudem eine große Informationsveranstaltung zum Bildungs- und Teilhabepaket statt. Die Leistungen der Bildung und Teilhabe unterstützen armutsbedrohte Familien in Bezug auf die Finanzierung von Schulmaterialien, Ausflügen und Schulwegen. *„Denn viele Menschen nehmen teils aus Unkenntnis, in hohem Maße aber auch aus Gründen von Scham und Ängsten vor Reaktionen in ihrem Umfeld ihnen zustehende Leistungen erst gar nicht in Anspruch“*, weiß Moritz Schulz, Amtsleitung für Soziale und Psychologische Dienste.



Für das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) startet mit dem positiven Zuwendungsbescheid die fünfte Förderung im Rahmen des Projektvorhabens und damit die zweite im Zuge der Verstärkung von Präventionsnetzwerken gegen Kinder- und Jugendarmut. Ziel ist es weiterhin, dass durch die Angebote des PNO vor Ort eine erhöhte Sensibilität für das Thema Kinder- und Jugendarmut sowohl bei pädagogischen Fachkräften und politisch Verantwortlichen als auch in der Bevölkerung und in der öffentlichen Verwaltung geschaffen wird. Die in den vorherigen Förderphasen entwickelten

Angebote und Präventionsprodukten können nun mit den erneut zugesagten Mitteln zu Verstärkung auch weiterhin angeboten werden und somit dazu beitragen, Kinder- und Jugendarmut und ihre Folgen für die Gesundheit zumindest abzumildern.

Gesundheitsrallye in Offenburg für Jugendliche

Aktion zum Tag der seelischen Gesundheit

Jedes Jahr im Oktober veranstaltet das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit die Aktionswoche Seelische Gesundheit. Diese Woche steht im Zeichen der Förderung der seelischen Gesundheit und Aufklärung über psychische Erkrankungen.

In diesem Rahmen planen wir, die Junge Selbsthilfe Ortenau und das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis, die erstmalige Durchführung einer digital gestützten Stadtrallye zum Kennenlernen unterschiedlicher Beratungsstellen in Offenburg und nutzen hierbei die Nebolus-App.

Ziel ist es, junge Menschen dabei zu unterstützen, gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen und Angebote in Offenburg kennenzulernen. Folgende Einrichtungen in Offenburg beteiligen sich an der Rallye:

- Schulpsychologische Beratungsstelle Offenburg
- Psychologische Beratungsstelle Offenburg
- Fachstelle Sucht Offenburg
- youngcaritas in der Vorderen Ortenau



Durch einen niedrigschwelligen Zugang sollen Hemmschwellen zur Nutzung lokaler Hilfs- und Unterstützungsangebote abgebaut und eine Inanspruchnahme wahrscheinlicher werden. Um dies zu ermöglichen, lernen junge Menschen auf spielerische Weise Angebote im Bereich seelische Gesundheit in Offenburg kennen.

Schulungen für „Tom & Lisa“ und „Mädchen Sucht Junge“

Suchtprävention und Förderung der Lebenskompetenz

Die Suchtprävention ist ein wichtiger Baustein, der in der aktuellen Zeit noch an Bedeutung gewinnt, z.B. durch die Verbreitung von Handys und die Teillegalisierung von Cannabis ab 18 Jahren. Der Kommunale Suchtbeauftragte organisiert Schulungen für zwei Präventionsprogramme, um neue Trainer/innen auszubilden, welche die Programme im Anschluss an die Schulungen selbständig mit Jugendlichen durchführen können.

Bei **Tom & Lisa** lernen Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren (7./8. Klasse) spielerisch, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussieht und wie in Gefahrensituationen richtig reagiert werden kann. Die Schulung soll Menschen, die in der Schulsozialarbeit, Jugendarbeit oder in der Präventionsarbeit tätig sind, ansprechen und befähigen, Tom & Lisa an ihren Schulen bzw. Einrichtungen durchzuführen.

Termin: **29.11.2024, 9 - 15 Uhr**, LRA Ortenaukreis, Badstraße 10 in Offenburg, Raum 183 A, kostenfrei.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Bei **Mädchen Sucht Junge** handelt es sich um ein interaktives und geschlechtersensibles Präventionsprogramm. Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren interagieren in einem von insg. fünf Themenbereichen: Rauchen, Alkohol, PC & Co., Cannabis und Body-Cult.

Termin: **Donnerstag, 23. Januar 2025, 9:00 - 14:00 Uhr**, kostenfrei.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Details zu beiden Schulungen erfahren und sich anmelden kann man unter suchthilfe@ortenaukreis.de oder unter der Telefonnummer **0781 / 805 - 6531**

Héctor Sala, Kommunaler Suchtbeauftragter

Podiumsdiskussion Cannabis nach der Legalisierung - Fortschritt oder Rückschritt?

Der Förderverein der Fachstelle Sucht Offenburg lädt ein

Seit der Legalisierung von Cannabis in Deutschland hat sich viel getan, doch die Meinungen gehen weit auseinander. Die einen sehen darin einen längst überfälligen Schritt in Richtung Entkriminalisierung und gesellschaftlicher Akzeptanz, die anderen weisen auf mögliche Risiken und Herausforderungen hin. Die Legalisierung, die in Deutschland am 01.04.2024 in Kraft getreten ist, hat seitdem nicht nur die rechtlichen Rahmenbedingungen für den Umgang mit Cannabis verändert, sondern auch neue Fragen in den Bereichen Prävention, Strafverfolgung und Beratung aufgeworfen. Um diese Entwicklungen zu beleuchten und eine Plattform für den Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu bieten, lädt der Förderverein der Fachstelle Sucht OG & der Drobs Kehl am 21. November 2024 um 19 Uhr zu einer öffentlichen und kostenfreien Podiumsdiskussion ins Landratsamt Offenburg ein.

Unter dem Titel „Cannabis nach der Legalisierung - Fortschritt oder Rückschritt?“ wird ab 19 Uhr in der Badstraße 20 über die Auswirkungen der neuen Gesetzeslage diskutiert. Héctor Sala (Kommunaler Suchtbeauftragter) wird mit einem Impulsvortrag beginnen. Anschließend werden Experten aus den Bereichen Polizei, Suchtberatung und Prävention ihre Perspektiven und Einschätzungen einbringen. Ziel ist es, sowohl die positiven Entwicklungen als auch die noch bestehenden Herausforderungen offen zu beleuchten.

„Wir wollen nicht nur informieren, sondern auch den Dialog fördern“, betont Hannes Krüger, Vorstand des Fördervereins/Leitung der Jugend- und Drogenberatungsstelle und der Praxis für Suchtmedizin Kehl, Träger bwlw. „Uns ist es wichtig, dass die Bevölkerung umfassend informiert wird und verschiedene Sichtweisen zu Wort kommen.“

Schulung digitale/r Gesundheitsbotschafter/in
 Vermitteln von digitalen Gesundheitsthemen in die eigenen Netzwerke

Sie wollen Gesundheitsthemen, die Sie in den digitalen Medien gefunden haben und interessant finden, an ältere Menschen weitergeben? Sie erleben, dass es in Ihrer Seniorengruppe, Ihrem Senioren-Netzwerk oder Ihrer Einrichtung bei älteren Menschen Unsicherheiten und Unterstützungsbedarf in Bezug auf digitale Gesundheitsinformationen gibt? Sie möchten Ihre Kenntnisse hierzu vertiefen und suchen dabei Unterstützung? In einem Workshop, verteilt auf drei Nachmittage, werden Sie in digitalen Gesundheitsinformationen geschult und darin, wie Sie diese Infos an ältere Menschen weitergeben können. Auch wenn Sie solche Infos nur innerhalb Ihrer eigenen Gruppe weitergeben möchten, ist diese Schulung für Sie geeignet. Im Rahmen der Schulung können Sie sich auch mit anderen Interessierten austauschen. Spezielle technische Vorkenntnisse der Teilnehmenden sind nicht notwendig, der normale alltägliche Umgang mit dem PC / Laptop oder Smartphone ist ausreichend.



Folgende Themen sind bei der Schulung vorgesehen:

- wie gehen wir mit der Vielfalt an digitalen Gesundheitsinformationen um
- mit welchen niederschweligen Angeboten und nachhaltigen Unterstützungsleistungen erreichen wir ältere Menschen vor Ort
- Vorstellung möglicher Unterstützung im Ortenaukreis und Unterstützungsmöglichkeiten durch die Netzwerk Senioren-Internet-Initiative
- Stand der digitalen Gesundheitsanwendungen in Deutschland
- Vorstellung von Projekten in Baden-Württemberg
- ein Netzwerk für gegenseitige Information und Unterstützung nutzen.

Die Schulung ist für die Teilnehmenden kostenfrei und umfasst drei Termine.

Haben Sie Interesse an einer Schulung?

Dann wenden Sie sich bitte für weitere Auskünfte an
 Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel.: 0781 805 9772
anke.pilatscheck@ortenaukreis.de

**Die November-Schulung
 ist bereits ausgebucht!**

Die Schulungen sind Bestandteil des Projekts



Gefördert durch



An der Kooperation sind beteiligt:



Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)

Fünfte Plenumsveranstaltung der KGK am 06. Juni 2024



Am 06.06.2024 kam die KGK zu ihrer **fünften Plenumsveranstaltung** zusammen. Vorgestellt und diskutiert wurden die Tätigkeiten, Projekte und Handlungsempfehlungen der fünf Arbeitsgruppen KGK „Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis (Sektorenübergreifende Versorgung)“, Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Ortenaukreis“, „Nachwuchsgewinnung in Berufen im Gesundheitswesen“, „Förderung der seelischen Gesundheit“ und „Klimawandel und Gesundheit der KGK. Darüber hinaus wurde das Thema innovative Versorgungsformen (Gesundheitskioske und Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen) vertieft. Herr Fischer, Verantwortlicher der Hamburger Gesundheitskioske, hat den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Rahmen der Plenumsveranstaltung einen Einblick in das Thema

Gesundheitskioske gegeben und die dazugehörigen bundespolitischen Entwicklungen dargestellt. In der anschließenden Podiumsdiskussion wurden verschiedene neue Konzepte diskutiert.



Dezernent Heiko Faller (rechts) begrüßte zahlreiche Referentinnen und Referenten beim Plenum.

Eine zentrale Handlungsempfehlung der KGK im Projekt **„Weiterentwicklung der Versorgung vor und nach der Geburt in Region Oberkirch und Renchtal – Entwicklung eines zukunftsweisenden Konzeptes“** (Laufzeit 01.12.2019-30.09.2022) war die Einrichtung einer zentralen und neutralen Koordinierungsstelle für Hebammen für den Ortenaukreis. Diese Handlungsempfehlung konnte umgesetzt werden. Seit dem 01.06.2024 ist die Koordinierungsstelle am Gesundheitsamt mit zwei Hebammen besetzt. Die Hebammen planen ein Netzwerktreffen im November 2024 und konnten innerhalb ihrer Tätigkeit schon schwangere Frauen an passende Hebammen vermitteln.

Beim Projekt **„Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung“** wurde die KGK vom Sozialausschuss des Ortenaukreises beauftragt, bis Ende des Jahres ein Konzept zur Förderung der Gesundheitskompetenz der regionalen Bevölkerung im Bereich Zugang und Inanspruchnahme der medizinischen Notfallversorgung zu entwickeln. Hierbei sollen alle Akteurinnen und Akteure im Bereich der Notfallversorgung einbezogen werden.

Die medizinische Notfallversorgung stellt einen wichtigen Faktor in der Daseinsvorsorge der Bevölkerung dar. Seit Jahren kommt es bundesweit zu massiven Belastungssituationen des medizinischen Notfallsystems. Auch im Ortenaukreis stoßen die Notaufnahmen zunehmend an ihre Kapazitätsgrenzen und auch die Rettungsdienste verzeichnen steigende Einsatzzahlen. Dies geht auf vielfältige und komplexe Gründe und Ursachen zurück. Ein Faktor dabei spielt auch die Fehlanspruchnahme der Notfallressourcen durch die Bevölkerung aufgrund einer zu geringen Gesundheitskompetenz.

Im Rahmen des Projektes wurde eine Bestands- und Bedarfsanalyse durchgeführt und verschiedene Akteurinnen und Akteure der Notfallversorgung befragt. Bis Anfang nächsten Jahres sollen aufbauend auf diesen Ergebnissen Handlungsempfehlungen erarbeitet werden.

Das Projekt **„Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen in Ettenheim“** wird aufgrund der fehlenden Finanzierung durch die Kostenträger zum 31. Dezember 2024 beendet. Dies hat der Sozialausschuss des Ortenaukreises am 18.06.2024 beschlossen.

Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der **Geschäftsstelle**:

Linda Fuchs
 Telefon: 0781 805 6307
<https://www.ortenaukreis.de/kgk>

Mein Vormund und ich - ein aktives Ehrenamt

Informationsabend im Februar 2025

Kinder und Jugendliche haben in der Regel Eltern, welche für sie sorgen und sie erziehen.

Es kommt aber immer wieder zu Situationen, in denen Eltern ihrer Elternverantwortung und ihrer Sorgerechtpflichten nicht mehr nachkommen können. Oder es gibt Kinder, deren Eltern verstorben sind oder das Familiengericht dem verbleibenden Elternteil das Sorgerecht aus persönlichen Gründen nicht übertragen kann. Außerdem reisen weiterhin viele Kinder und Jugendliche als sogenannte unbegleitete minderjährige Ausländer (UMA) nach Deutschland ein.

All diese Kinder und Jugendliche brauchen Personen, welche für sie sorgen, sie in ihrer Entwicklung fördern und sie vertreten. In den meisten Fällen, wurde und wird in solchen Situationen das Jugendamt vom Familiengericht zum Vormund für das jeweilige Kind/ den Jugendlichen bestellt.

Ehrenamtlich geführte Vormundschaften/ Pflugschaften sollen bei vorhandener Eignung Vorrang vor beruflich und amtlich geführten Vormundschaften und Pflugschaften haben. Ziel ist es, den bestmöglichen Vormund für das jeweilige Kind/ den jeweiligen Jugendlichen zu finden. Die Kinder und Jugendlichen leben größtenteils nicht mehr in ihrer Herkunftsfamilie, sondern meistens bei Pflegeeltern oder in Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen.



Die Tätigkeit des ehrenamtlichen Vormundes

Vormünder halten mit dem Mündel persönlichen und kontinuierlichen Kontakt um anstehende Entscheidungen zum Wohle des jungen Menschen treffen zu können. Gemeinsam gestalten sie mit dem Minderjährigen und weiteren Kooperationspartner wie z.B. Pflegeeltern, Betreuern von Jugendhilfe-einrichtungen, dem Jugendamt, Ärzten, Lehrern, und vielen mehr den Lebensweg und die Zukunft des Kindes.

Für dieses verantwortungsvolle und aktive Ehrenamt braucht es keine besonderen rechtlichen oder pädagogischen Vorkenntnisse.

Interessierte sollten über ein großes Einfühlungsvermögen, ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Kooperationsbereitschaft, Flexibilität, Durchsetzungskraft und vor allem Zeit verfügen.

Eine Aufnahme des jungen Menschen in den eigenen Haushalt ist damit nicht verbunden.

Könnten Sie vielleicht diese Person sein?

Alle Interessierte sind recht herzlich eingeladen zu unserem unverbindlichen
Informationsabend am 12.02.25 um 18:30 Uhr
 im **Landratsamt Ortenaukreis**, Badstr. 20, 77652 Offenburg, **Kreismedienzentrum**

Haben Sie Fragen oder möchten weitere Informationen erhalten? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme unter **koordinierungsstelle-jugendamt@ortenaukreis.de** oder telefonisch unter **0781 805 2235**.

Gesundheit4PunktZukunft – Gesundheitspräventives Update für Familien

Neue Entwicklungen und Angebote des Projekts

Neues Projektvideo in sechs Sprachen auf der Website verfügbar

Wenn es darum geht, Menschen gezielt anzusprechen und von etwas zu überzeugen, bedarf es heutzutage oft einer Extraportion Kreativität, um aus der Masse herauszustechen. Gerade inmitten der Angebotsvielfalt im Sozial- und Gesundheitswesen und angesichts der Tatsache, dass wir innerhalb der Zielgruppe des Projekts häufig auf Sprachbarrieren treffen, nahmen wir dies in den letzten Monaten als eine unserer zentralen Herausforderungen an. Was sind die Ziele unseres Projekts, wen möchten wir unterstützen und auf welche Weise tun wir das? Diese Fragen werden nun in unter vier Minuten in einem ansprechenden Erklärvideo auf unserer Website beantwortet. Wir haben uns dabei nicht allein auf die deutsche Sprache beschränkt, sondern bieten das Video auch in den Sprachen Englisch, Französisch, Arabisch, Türkisch und Russisch an. Es steht unter www.rehapro-ortenau.de direkt auf der Startseite zur Verfügung. Wir würden uns freuen, wenn auch Sie als Fachkräfte einen Blick darauf werfen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Anschauen!

**Mit dem Körper arbeiten: Somatic Experiencing (SE)® mit Martina Schmitz**

Dr. med. Martina Schmitz ist Ärztin, Therapeutin und Yogalehrerin und verstärkt seit Juni unser Team mit ihrer therapeutischen Expertise. Sie hat sich auf die Methode des "Somatic Experiencing" nach dem amerikanischen Psychotraumatologen Peter Levine spezialisiert und ermöglicht den Teilnehmenden des Projekts damit einen ganz neuen Zugang zu ihren Bedürfnissen abseits der klassischen Gesprächstherapie. Der Ansatz geht davon aus, dass Trauma im Körper gespeichert wird und körperliche Reaktionen hervorruft, weshalb das Nervensystem eine zentrale und Orientierung gebende Rolle spielt. Mehr Infos gibt es unter www.drmartinaschmitz.de.

Vielversprechender Ausblick in den Herbst: Fachtag zur ganzheitlichen Kindergesundheit und Förderung rechtskreisübergreifender Zusammenarbeit

Ganzheitlichkeit ist ein bekanntes pädagogisches Prinzip und findet seit vielen Jahren zunehmend Eingang in das Gesundheits- und Sozialwesen. Am Montag, den 11. November 2024, werden wir uns diesem Thema einen ganzen Tag lang aus verschiedenen Perspektiven widmen und freuen uns besonders auf einen Vortrag der Kinderärztin Desirée Ratay. Für sie sind Ganzheitlichkeit und Verbundenheit zentrale Aspekte der modernen Kindergesundheit. Im weiteren Verlauf des Fachtags wird das Konzept der Ganzheitlichkeit auf die aktuellen Herausforderungen und Chancen im psychosozialen Hilfesystem übertragen. Familien mit Unterstützungsbedarf sind oft in mehreren Bereichen des sozialen Netzes angebunden. Wir werden der Frage nachgehen, ob und wie diese Rechtskreise zukünftig noch besser zusammenarbeiten können. Die offizielle Einladung zum Fachtag wird zeitnah verschickt.

Was tun wir im Projekt Gesundheit4PunktZukunft?

- Familiencoaching: Klärung und Hilfe im Umgang mit psychischen und körperlichen Belastungen, gemeinsame Erarbeitung Ihrer Ziele und Entwicklung von möglichen Lösungen, Unterstützung bei innerfamiliären Konflikten
- Gesundheitsbezogene Gruppenangebote: Vorträge, gemeinsame Aktivitäten wie z.B. gesundes Kochen oder Wandern, Aktivitäten für mehr Fitness und innere Balance
- Aufklärung über Ansprüche im Sozial- und Gesundheitswesen, bei Bedarf Hilfe bei der Inanspruchnahme und Vermittlung

Wer kann teilnehmen?

Um am Projekt teilzunehmen, muss eine Familie mit Kindern unter einem Dach leben und eines oder mehrere der Familienmitglieder gesundheitlich belastet sein. Zudem lebt die Familie (noch) von Bürgergeld oder erhält dieses ergänzend. Das Projekt läuft bis zum 31.10.2026 und die Teilnahme am Projekt ist für rund ein Jahr vorgesehen. Interessierte Familien können ihre persönliche Ansprechpartnerin oder ihren persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter ansprechen oder einfach zu den Öffnungszeiten im GesundPunkt in Offenburg vorbeikommen. Das Team freut sich auch über einen Anruf oder eine E-Mail!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Kontakt

0781 805 9391 (Projektleitung Marcel Wenk)
info@rehapro-ortenau.de
www.rehapro-ortenau.de

Öffnungszeiten der offenen Anlaufstelle

dienstags von 10 bis 12 Uhr
 donnerstags von 13 bis 15.30 Uhr
 Küfergasse 3, 77652 Offenburg

FILM IVO im Forum Cinema Lahr am 19.11. ab 18:30 Uhr

Information über die Hospiz- und Palliativversorgung im Ortenaukreis



Der Hospizverein Lahr e.V. präsentiert am 19.11.2024 ab 18:30 Uhr den Film „Ivo“ im Forum Cinema Lahr. Die Vorstellung beginnt um 19:30 Uhr. Vorab und im Anschluss besteht die

Möglichkeit sich über die Hospiz- und Palliativversorgung im Ortenaukreis zu informieren.

Der Film "Ivo" von Eva Trobisch erzählt die Geschichte einer ambulanten Palliativpflegerin, die in ihrem Auto eine Welt für sich findet. Der Film hat nationale und internationale Auszeichnungen erhalten.

Der Hospizverein Lahr e.V. begleitet, ermutigt und unterstützt in der südlichen Ortenau schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Zu- und Angehörige in den Alten- und Pflegeeinrichtungen, im häuslichen Umfeld und auf der Palliativstation im Ortenau Klinikum Lahr.



Tickets erhalten Sie im Vorverkauf an der Kinokasse oder auf www.forumcinemas.de Rubrik „Special Events“.

Am **12. Oktober** besteht am **Tag der offenen Tür** zwischen **10:00 – 16:00 Uhr**, die Möglichkeit, einen Einblick in die Arbeitsweise des Vereins zu erhalten.

Hospizverein Lahr e.V., Liebensteinstraße 10, 07821 9822860, info@hospizverein-lahr.de

Vortrag in Oberkisch zum Thema Patientenverfügung

Am 19. November findet um 15 Uhr ein öffentlicher Vortrag statt zum Thema:

Patientenverfügung und Autonomie im Sterbeprozess

Ort: Kath. Gemeindezentrum St. Michael in Oberkirch, Kirchplatz 6



Wenn das Leben endet ... am Ende wissen, wie es geht

Die meisten Menschen wollen nicht im Krankenhaus, sondern zuhause sterben. Diese Situation stellt deren Umfeld aber oft vor Probleme, denn Angehörige und Freunde wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Seit 2015 werden die von Georg Bollig entwickelten, sogenannten „Letzte Hilfe Kurse“ angeboten und mit großer Resonanz besucht. Wer teilnimmt, wird von verschiedenen Fachkräften mit den Hilfen vertraut gemacht, die es am Lebensende gibt und wie sich jeder - auch Angehörige und Freunde - einem Sterbenden zuwenden können. Neben dem Austausch wird auch gezeigt, was der „Laie“ für den Betroffenen tun kann. Vor allem geht es aber auch darum, die Menschen kennenzulernen, die sich in der Fürsorge für Sterbende und Schwerkranke engagieren. Aus der Praxis erzählen Vertreter*innen der Brückenpflege, der spezialisierten Palliativversorgung, des ambulanten Besuchs- und Hospizdienstes, Frau Melanie Friedrich (Hospizleitung Maria Frieden), der Haslacher Hausarzt Dr. Stephan Ziehms, sowie der Palliativmediziner Horst Gaiser.

Termin: **Mittwoch, 13.11.24 von 18:00-21:00 Uhr** im Caritashaus Haslach, Sandhaasstr.4

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir bis zum **06.11.24** um eine **Voranmeldung**.

Information und Anmeldung bei

Irmtraud Mussler, 07832/99955211
 irmtraud.mussler@caritas-kinzigtal.de oder
 Dorothea Brust-Etzel, 07832/99955210
 dorothea.brust-etzel@caritas-kinzigtal.de

Qualifizierungskurs für neue Ehrenamtliche im Besuchs- und Hospizdienst

**Infoabend: Mittwoch, 04.12.24
 von 18:00-20:00 Uhr
 im Caritashaus in Haslach, Sandhaasstr.4**

Der Kurs beginnt am 24.01.25 und endet am 13.09.25



CARITASVERBAND
 Kinzigtal e.V.

DigiSucht — Onlineberatung

Suchtberatung für Betroffene und Angehörige

Was ist DigiSucht?

DigiSucht ist ein bundesweites Online-Beratungsangebot für Menschen, die Unterstützung bei Suchterkrankungen benötigen. Es ermöglicht Betroffenen und Angehörigen, sich anonym und kostenfrei über digitale Kanäle beraten zu lassen. Ziel von DigiSucht ist es, bestehende lokale Beratungsangebote zu ergänzen und den Zugang zu Hilfe zu erleichtern. Besonders im ländlichen Raum, wie dem Kinzigtal im Ortenaukreis, ist dieses Angebot von Vorteil, da der Zugang zu örtlichen Beratungsstellen oft erschwert ist.



Was kann man bei DigiSucht machen?

Nutzerinnen von DigiSucht können per Videochat, E-Mail oder Textchat mit professionellen Beraterinnen in Kontakt treten. Diese bieten Hilfe bei verschiedenen Suchterkrankungen wie Alkohol-, Drogen- oder Glücksspielsucht an. Auch Menschen mit problematischem Medienkonsum finden Unterstützung. DigiSucht bietet individuelle Beratung, vermittelt an weiterführende Angebote und informiert über Prävention sowie Therapiemöglichkeiten.

Wer berät mich?

Alle Suchtberatungsstellen im Ortenaukreis nehmen trägerunabhängig an DigiSucht teil. Nach der Anmeldung mit der Hauptproblematik und dem Wohnort können die Nutzerinnen die passende Beratungsstelle auswählen. Lebt man z. B. in der Nähe von Kehl und hat die Hauptproblematik Cannabis, dann wird die Drogenberatung Kehl als zuständige Beratungsstelle vorgeschlagen.

Für welche Zielgruppen ist DigiSucht geeignet?

- Betroffene: Menschen, die unter einer Suchterkrankung leiden und Hilfe suchen.
- Angehörige: Familienmitglieder oder Freunde, die Unterstützung im Umgang mit Suchtproblemen ihrer Angehörigen benötigen.
- Jugendliche und Erwachsene: Besonders geeignet für Menschen, die Hemmungen haben, sich vor Ort beraten zu lassen, oder für jene, die aufgrund von Zeitmangel oder geografischen Barrieren nur schwer Zugang zu lokalen Beratungsangeboten finden.

www.suchtberatung.digital

Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous

Neue Gruppe in den Räumen der Drogenberatung in Kehl

Narcotics Anonymous (NA) ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die Unterstützung auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit suchen. NA basiert auf dem Prinzip der gegenseitigen Hilfe und bietet einen sicheren Raum, in dem Betroffene ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können.

Die Hauptziele von Narcotics Anonymous sind vielfältig: Zum einen bietet NA Betroffenen eine Gemeinschaft, die ihnen hilft, sich von der Sucht zu befreien und ein drogenfreies Leben zu führen. Ein weiteres Ziel ist die Förderung der Selbstreflexion. Die NA-Gruppe unterstützt die Teilnehmenden dabei, sich intensiv mit ihrer Sucht auseinanderzusetzen und Wege zu ihrer Überwindung zu finden. NA möchte den Mitgliedern Werkzeuge und Unterstützung an die Hand geben, um ein dauerhaft drogenfreies Leben führen zu können. Ein zentrales Ziel ist auch der Erfahrungsaustausch. Die Mitglieder teilen ihre Erlebnisse, Stärken und Hoffnungen, um sich gegenseitig zu inspirieren und zu motivieren.

Im Gegensatz zu einigen anderen Selbsthilfegruppen, die sich auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen konzentrieren, richtet sich NA an Menschen mit jeder Art von Abhängigkeit, einschließlich illegaler Drogen, verschreibungspflichtiger Medikamente und legaler Substanzen wie Alkohol. Ein zentraler Aspekt von NA ist die Anonymität, die es den Teilnehmern ermöglicht, ohne Angst vor Stigmatisierung offen über ihre Sucht zu sprechen. Diese Anonymität ist strenger als bei einigen anderen Gruppen. Während professionelle Therapien von Fachleuten geleitet werden, basiert NA vollständig auf gegenseitiger Unterstützung innerhalb der Gruppe, ohne formelle Leitung oder therapeutische Anleitung.

Seit Mai 2024 gibt es in der Jugend- und Drogenberatungsstelle bwlV in Kehl eine NA-Gruppe. Die Treffen finden jeden **Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr** in der Drobs Kehl, Bankstraße 5, 77694 Kehl, im 3. Stock statt. Alle, die den Wunsch haben, drogenfrei zu leben, sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist **anonym** und **kostenlos**.

Paar:Proviand - Wegstärkung für Paare in der Natur

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-Familien- und Lebensberatung und Katholisches Dekanat

Der Alltag als Paar ist geprägt von vielen Herausforderungen und Belastungen. Da verliert man sich als Paar leicht aus dem Blick.

Paar:Proviand lädt ein, die Alltagsdinge für einen Nachmittag hinter sich zu lassen, um im gemeinsamen Unterwegssein in der Natur mit sich selbst und dem anderen in Verbindung zu kommen. Mit Impulsen auf dem Weg möchten wir ein Gefühl der Zusammengehörigkeit fördern, um gestärkt dem Alltag wieder neu begegnen zu können.

Paar:Proviand: findet statt am **26.10. 2024** von **13.30 - ca. 17:00Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz Mattenhofweg in Gengenbach

Leitung: Christine Kraft-Hillebrandt, EFL-Beraterin, Ann-Kathrin Wetzel, Dekanatsreferentin

Weitere Information und Anmeldung (bis 21.10.2024)

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-Fam.- und Lebensfragen

Werderstr. 51, 77933 Lahr

Telefon 07821/24 338

E-Mail la@efl-ortenau.de www.efl-ortenau.de



„Ortho-Tag“ am 11. Oktober in der MEDICLIN in Durbach
Neue ambulante orthopädische Reha

Ein abwechslungsreiches Programm rund um Gesundheit und Wohlbefinden erwartet Sie beim Ortho-Tag am Standort der MEDICLIN Staufenburg Klinik in Durbach.

Wie werde ich nach einer Knie-OP oder bei chronischen Schmerzen wieder mobiler? Was kann ich selbst für eine aktive und bewusstere Lebensweise tun und wie hilft mir eine medizinische Rehabilitation bei chronischen Erkrankungen und Übergewicht?

Beim Ortho-Tag am 11. Oktober können sich Besucher/innen bei Vorträgen informieren, Expertinnen und Experten Fragen stellen und selbst aktiv werden. Hausführungen bieten einen Blick hinter die Kulissen der Klinik. Im Fokus stehen die Angebote von STAUFENBURG.AMBULANT, zu denen seit Oktober auch eine ambulante orthopädische Reha gehört. Unter dem Motto „Tagsüber Therapie – abends zu Hause“ bietet MEDICLIN flexible Reha-Möglichkeiten für Menschen mit Krebserkrankungen, Diabetes, Adipositas und orthopädischen Erkrankungen. Beim Ortho-Tag können Sie sich in einem lockeren und angenehmen Rahmen darüber informieren, für wen eine ambulante Reha geeignet ist und wie Patientinnen/Patienten von den interdisziplinären Therapiemöglichkeiten profitieren.

Wann: 11. Oktober 2024, 13 bis 16 Uhr

Wo: Sportpark, Burgunderstraße 24, 77770 Durbach
(Standort der MEDICLIN Staufenburg Klinik)

Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos,
eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Weitere Informationen auf www.staufenburg-ambulant.de
und unter Tel +49 781 473 235



Mental Health First Aid- Ersthelferkurse für psychische Gesundheit

Kurse in Präsenz und Online möglich

Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. Damit kennen fast alle Menschen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, die psychische Störungen haben oder in der Vergangenheit darunter litten. Doch meist sind sie unsicher, wie sie am besten auf Betroffene zugehen und Unterstützung anbieten können.

Der **MHFA Ersthelfer-Kurs** ist ein 12-Stunden-Kurs für Erwachsene, die den Wunsch haben, Betroffene zu unterstützen. Die Kurse werden von geschultem Fachpersonal durchgeführt. Neben theoretischer Wissensvermittlung werden auch konkrete Ersthilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt. Mental Health First Aid ist eine globale, innovative Bildungsinitiative, die weltweit in 28 Ländern aktiv verbreitet ist und bereits über fünf Millionen Ersthelfende geschult hat.

 **MHFA**
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

Mehr Infos gibt es auf der Webseite
www.mhfa-ersthelfer.de/helfer

Die Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH (**Reha Offenburg**) möchte diese globale Vision von MHFA unterstützen und hat Instruktor*innen ausgebildet, um Ersthelferkurse anbieten zu können. Der nächste Präsenzkurs findet am 14./15.10.2024 statt. Im November ist der erste Online-Kurs (6x2 Stunden) geplant. Kosten der Kurse: 249 €/Person. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, firmeninterne Kurse in Anspruch zu nehmen.



Anmeldungen und Fragen unter der Mailadresse
mhfa@reha-offenburg.de

Die Babelbank am Rheinufer in Kehl

Der Arbeitskreis „Tag der seelischen Gesundheit“ initiiert einen Ort der Begegnung

Gemeinsam mit den Einrichtungen der ambulanten psychiatrischen Versorgung und der AOK wird das Thema Einsamkeit mit einer **Babelbank** in den Blick der Öffentlichkeit gestellt.

Das Thema Einsamkeit findet sich in allen gesellschaftlichen Gruppen. Gerade in besonderen Lebensphasen wie z. B. nach einer Trennung können Einsamkeitsgefühle auftreten. Aber auch Neubürger, Alleinerziehende, ältere Menschen und Trauernde können stärker unter diesem Gefühl leiden.

Am 12.9.2024 um 16.00 Uhr fand die Einweihung der Sitzbank am Rheinufer in Kehl statt. Mit einem QR Code, der sich auf der Sitzbank befindet, sind neben den ambulanten psychiatrischen Diensten auch Einrichtungen genannt, die Kontaktmöglichkeiten bieten. Ziel ist es hier, weitere Anbieter hinzuzufügen, um eine große Bandbreite an Möglichkeiten für viele suchende Menschen aufzeigen zu können.

Die Sitzbank wird sich optisch von den anderen Sitzbänken abheben. Spannend wird es sein, ob die Bank auch absichtlich als Gesprächsbank genutzt wird. Sicherlich fällt es dem einen leichter, sich einfach überraschen zu lassen: „*Kommt da jemand, der sich zu mir setzt? Und wer kommt da?*“

Am 11.10.24 gibt es auf dem **Marktplatz in Kehl** einen **Infostand des Arbeitskreises „Tag der seelischen Gesundheit“**.
Dort stellen sich alle ambulanten psychiatrischen Dienste vor und freuen sich über einen Austausch, auch über das Thema Einsamkeit.

„Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“

Eine Veranstaltung zur Weltwoche der seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2024 findet die diesjährige Aktionswoche unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ statt.

So auch in Offenburg, wo sich verschiedene Einrichtungen, die mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten, zum Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) zusammen geschlossen haben und den diesjährigen Welttag organisieren. Das Thema psychische Gesundheit oder Krankheit mit Arbeit zu verbinden, ist hochaktuell. Immer häufiger gehen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen auf psychische Erkrankungen zurück. Erwerbstätigkeit kann Sinn, Zweck und Freude sein. Jedoch führen Bedingungen in der Arbeit wie Fachkräftemangel, Unterbesetzung, Überstunden, betriebsbedingte Kündigungen, Ärger oder Mobbing am Arbeitsplatz oft zu übermäßigem Stress und in der Folge zu psychischen Erkrankungen. Deshalb lädt der Gemeindepsychiatrische Verbund Offenburg zu folgender Veranstaltung ein:

„SELBSTFÜRSORGE BEI DER ARBEIT“ - Vortrag mit der Diplom-Psychologin Anke Precht

7. November, Beginn 18 Uhr, freier Eintritt

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte in Offenburg, Bürgerpark

Die Referentin bezeichnet ihren Vortrag als „Crashkurs“, denn es geht um die Frage, wie wir es lernen können, auch in der Arbeit unsere Bedürfnisse zu klären und für deren Umsetzung Selbstfürsorge zu tragen. Hierzu werden Impulse und Anregungen gegeben, wie man im Arbeitsleben gesund bleiben kann. Die verschiedenen Einrichtungen des GPV stellen mit Plakaten und Infomaterial ihre jeweilige Arbeit vor, und es gibt einen kleinen Imbiss.

Veranstalter: Diakonie - Tagesstätte Regenbogen, Reha Offenburg, AWO Ortenau, Landratsamt Ortenaukreis, Klinik an der Lindenhöhe, Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum, Caritasverband Vordere Ortenau, Angehörigengruppe psychisch erkrankter Menschen, Informations-, Beratungs- und Beschwerde-Stelle

Recovery - Wie geht eigentlich seelische Genesung?

Eine Veranstaltung zur Weltwoche der seelischen Gesundheit

Fast jeder Dritte ist einmal im Leben von einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung betroffen. In Deutschland leben insgesamt ca. 8 Millionen Menschen mit psychischen Erkrankungen, die Behandlung und Therapie benötigen. Psychische Störungen sind derzeit die dritthäufigste Ursache für Krankschreibungen und bedeuten für Betroffene und ihr soziales Umfeld eine immense Belastung. Oft werden psychische Probleme noch immer tabuisiert oder betroffenen Menschen wird mit Vorurteilen begegnet.

Rainer Höflacher, Mitarbeiter im Sozialpsychiatrischen Dienst und Mitbegründer vom Recovery College Südbaden wird im Rahmen der Veranstaltung anhand des Recovery Konzeptes beleuchten, wie man trotz seelischer Erkrankung ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben führen kann.

Anna Bürkle, Genesungsbegleiterin und Expertin aus Erfahrung wird über den Weg und die Inhalte zur Qualifikation als EX-IN Genesungsbegleiter/in berichten. EX-IN Genesungsbegleitung meint die Unterstützung und Begleitung von Menschen mit Krisenerfahrung für andere Betroffene.

Recovery - Veranstaltung

Donnerstag, 31. Oktober, 18 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus

Eisenbahnstr. 56

77756 Hausach

Eintritt frei!

Mit wiederkehrenden Veranstaltungen anlässlich des Welttags für seelische Gesundheit will der Gemeindepsychiatrische Verbund Kinzigtal einen Beitrag dazu leisten, das Bewusstsein für psychische Erkrankungen zu schärfen und der Stigmatisierung von Betroffenen entgegenzuwirken.

Ansprechpartner/innen von verschiedenen Einrichtungen und Diensten der gemeindepsychiatrischen Hilfen für die Bereiche Behandlung, Beratung, Wohnen, Arbeit/Tagesstruktur und Freizeit/Selbsthilfe werden im Anschluss für einen offenen Austausch und für Fragen zur Verfügung stehen.

Progressive Muskelrelaxation

Entspannt durch den Alltag – wie wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

“Stress” – ein kleines Wort mit vielen Facetten. Für viele Menschen bedeutet Stress erst einmal etwas Positives: man wird gebraucht, man hat viel zu tun, ist produktiv. In unserer von Effektivität geprägten westlichen Welt also quasi ein Statussymbol. Stress ist rein funktionell gesehen, eine wichtige Eigenschaft unseres Körpers. Auf Zeiträume mit hohen Anforderungen setzt er zusätzliche Leistung frei – ein bio-chemischer Energy-Drink also. Doch dauerhaft unter Spannung stehen tut keinem gut! Die Folgen sind leider mit dem sehr hohen Anstieg von Burn-Out-Fällen und psychischen Erkrankungen deutlich sichtbar.

Laut der aktuellsten TK-Stress-Studie hat der Stress seit 2013 bei den meisten Befragten zugenommen. Dabei stehen Schule, Studium und Beruf sowie hohe Selbst-Ansprüche auf den ersten beiden Plätzen der Gründe. Doch schoneinige kleine Tipps können im Alltag weiterhelfen:

- Gerade richtig geladen? Atmen Sie 10x tief ein und aus – erst danach kümmern sie sich um alles weitere um sich herum!
- Planen Sie Entspannungseinseln in Ihren Alltag ein: nach 60 Minuten Sitzen ein kleines Stretching einbauen, nach dem Feierabend ein kurzes “In-sich-Hineinhören” und Reflektieren anstatt der TV-Session
- genießen Sie normale Vorgänge ganz bewusst als lohnende Pause und Energizer: der Weg zum Bus, Trinken & Essen, eine Routine-Arbeit bei der Sie nicht viel denken müssen
- Lassen Sie Ihr Hobby nicht zu kurz kommen: was Ihnen Spaß macht und Sie erfüllt sollten Sie viel Zeit einräumen
- Lernen Sie öfter Nein-Sagen: nutzen Sie die gewonnene Zeit für sich!
- Nutzen Sie Techniken wie Meditation, Autogenes Training oder die Progressive Muskelrelaxation zur Entspannung

Kurs „8-Wochen-Entspannung“ - Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Erlernen Sie durch Sportwissenschaftler und PMR-Kursleiter Lukas Ehmann in diesem Kurs den Umgang mit Entspannung und Entspannungstechniken. Im Wechsel zwischen muskulärer An- und Entspannung erfahren Sie Ihren Körper neu und erreichen tiefe Entspannungsmomente. Erfahren Sie außerdem mehr über Stress und lernen wichtige Alltags-Tipps für mehr Entspannung.

Nächster Start: 09.10.2024; Mittwochs 18:30 - 19:45 Uhr;

Kurskosten 109,- € (Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkasse möglich), Kurhaus Sasbachwalden
Anmeldung unter www.vitale-akademie.de

Wanderstaffelbesuche

Interessante Touren in der Bio-Musterregion Mittelbaden+ erwandern

Die Bildungswerkstatt zur Unterstützung der Bio-Musterregion Mittelbaden organisiert bis in den November hinein eine Reihe von Wanderungen. Die Touren sollen hierbei einen „Staffelstab“ übergeben und somit die unterschiedlichsten Orte mit ihren regionalen Bioangeboten verbinden. Eine gesunde Ernährung, das Erleben der Natur sowie die gemeinsame Wanderung stehen hierbei im Mittelpunkt.

Mittwoch, 09. Oktober: Wanderstaffelbesuch beim **Kürbisfest der Initiative Leben im Seidenfaden**
Ort: Stadtteil- und Familienzentrum Ost, Offenburg.

Samstag, 12. Oktober, 8.30-13.30 Uhr: Wanderstaffelbesuch beim „**Pflanzentauschtag**“ (Stauden, Sträucher uvm) mit der Bürgerinitiative Achertal. Kaffee und Kuchen in Bioqualität.
Ort: Achern-Mösbach, Obsthof Schindler, Renchtalstr. 18

Mittwoch, 23.10.-19:00- 22:00 Uhr: Wanderstaffelbesuch beim „**Filmgespräch: Patrullaje**“
Ort: VHS OG, Amand-Goegg-Str. 2 – 4, Raum 102, 5 €

Informationen über die anstehenden Termine finden sich auf der Webseite <https://bioregion-mittelbaden.de/>
Kontakt: bildung@bioregion-mittelbaden.de



vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich



Der Herbst und Winter sind ideale Zeiten, um Körper und Geist zu stärken. Die vhs Ortenau bietet zahlreiche Kurse, die dabei unterstützen, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Von Yoga und Pilates über Zumba und Meditatives Wandern bis hin zu Vorträgen zur gesunden Ernährung. Hier folgt eine kleine Auswahl:

Meditatives Wandern 1.0613 ACH und 1.0614 ACH mit Maurath, Patricia

Lass Dich verzaubern von Natur und Schöpfung. Auszeit vom Alltag, Eintauchen in den Naturraum Wald - entdecken der Kraft und des Zaubers, der im Wald innewohnt.

- Pausen mit meditativen Übungen und Ritualen auf unserem Weg
- Achtsamkeit entdecken: Ressourcen zur Entschleunigung im Alltag Natur und Mensch: Die Natur als Wegweiser Kennenlernen von Ritualen für den täglichen Waldspaziergang

Hinweise: Bitte bringen Sie wetterfeste, warme Kleidung und festes Schuhwerk mit. Eine Sitzunterlage und ein warmes Getränk sind ebenfalls empfehlenswert.

Treffpunkt: Illenau, im Innenhof am Brunnen. Wegstrecke: ca. 3,5 bis 4 km.

Zeiten: Samstags: 30.11.2024, 13:30 Uhr - 16:00 Uhr, 21.12.2024, 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten: jeweils 15,00 €

Fit in Erste Hilfe Senioren 3.0401 RH mit Andreas Hamm

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Senioren sowie auch an ihre Angehörigen. Sie erlernen bzw. wiederholen die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Stürzen, Verbrennungen und Verbrühungen. Aber auch lebenswichtige Sofortmaßnahmen in den Themenbereichen wie Atemnot, Schlaganfall, Herzinfarkt und Notfälle bei Diabetes werden ausgiebig erläutert. Wie funktioniert ein Funkfinger (Hausnotruf) und wann wähle ich den Notruf oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst?

Ort: Rettungswache, Rheinau

Zeiten: 2 Dienstagvormittage, 15.10.2024 und 22.10.2024, 9:00 Uhr – 11:00 Uhr

Kosten: 24,00 €

Kräutergeschenke für Weihnachten – Kräuterwerkstatt 3.0330 AP mit Svenja Schmitz

Weihnachtsgeschenke selbstgemacht, zum Weiterschenken oder selbst behalten. Neue liebevolle Kräuterdienste warten darauf, andere Menschen zu erfreuen. Mit den Rezepten können Sie alles in größerer Menge nachmachen und liebevolle Geschenke unter den Weihnachtsbaum legen. Sie rühren Duftendes und Pflegendes, bereiten Süßes und Pikantes zu.

Hinweis: Bitte drei Schraubgläser mit Deckel und einen Karton/Korb zum Heimtransport der Produkte mitbringen.

Ort: Schwarzwaldschule Appenweiler, Oberkircher Straße 24, Appenweiler, Kunstraum - B 1.16.1, EG

Zeiten: 1 Freitagabend, 06.12.2024, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr

Kosten: 17,00 € zzgl. 20,00 € für Materialien und Skript

Workshop Hüftflow 3.02544 HA mit Sabrina Frenkel

Ein kräftiger Beckenboden ist wichtig. Doch wenn der Beckenboden zu fest, die Muskeln verspannt oder die Hüfte unbeweglich ist? Dann kann unser Beckenboden auch nicht richtig arbeiten und seine volle Kraft entwickeln. Und was hat das alles mit der Brustwirbelsäule zu tun? Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden und kommen Sie zum Workshop 'Hüftflow'. Alle Frauen und Männer sind willkommen, um ihre Hüftbeweglichkeit zu entfalten.

Hinweis: Bitte Matte, bequeme Kleidung, Tennisball, großes und kleines Handtuch, Yogablock (falls vorhanden) und Getränk mitbringen.

Ort: Hausach, Stadthalle, Gustav-Rivinius-Platz 3, UG, Gymnastikraum (Seiteneingang)

Zeiten: 2 Vormittage, Freitag, 08.11.2024 und 15.11.2024, 10:00 - 11:15 Uhr

Kosten: 15,00 €

Anmeldungen sind unter info@vhs-ortenau.de oder über die Webseite unter www.vhs-ortenau.de möglich.

Angebote im Gesundheitsbereich der VHS Lahr



Im Herbst-Winterprogramm werden für Gesundheit und Fitness über 200 Bewegungs- und Entspannungskurse angeboten. Aber auch interessante Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen haben wir im Programm. Diese finden zum Teil im Online-Format statt.

Bei den folgenden Angeboten dreht sich alles „rund ums Kochen“.

Entdecken Sie die Türkische Küche, KursNr.: Z305030, Dudu Yilmazer

Lassen Sie uns zusammen die köstlichen Aromen der türkischen Küche (Provinz Hatay) zubereiten, das nicht nur den Gaumen, sondern auch die Seele erfreuen wird.

Freitag, 8. November 18 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Immer schon vegan – in aller Welt, KursNr.: Z305008, Nicole Kremling

Viele Gerichte, die Menschen auf der ganzen Welt kochen, waren immer schon vegan. Wir greifen an diesem Abend diese Rezepte auf und schnuppern in die Küchen anderer Länder.

Genießen Sie Afrikanisch-asiatisches Curry, Käferbohnen Salat aus Österreich, Fischduft-Auberginen aus China, Aloo-Tiki aus Indien und Kichererbsen-Sumac-Salat.

Mittwoch, 13. November 2024, 18 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Selbstgemachtes aus der Küche zum Verschenken, KursNr.: Z305009, Christiane Bischoff

Leckerer Sirup, Kräuteröle oder Marmelade selber machen. Leckereien aus der kreativen Küche sind schöne Geschenke und Mitbringsel.

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 18 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Gut bürgerlich Kochen, KursNr.: Z305010, Christiane Bischoff

In diesem Kurs wollen wir alte Rezepte aus Oma's Zeiten zubereiten. Mit einem Drei-Gänge Menü lassen wir die alten Zeiten wieder aufleben.

Dienstag, 21. Januar 2025, 18.30 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Basisch Kochen, KursNr.: Z305020, Beate Kecac

Sie suchen Anregungen für Ihre basischen Gerichte? Wir kochen unter Anleitung gemeinsam - mit rein basischen Lebensmitteln - gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten. Sie werden begeistert sein, wie leicht die basische Küche funktioniert und vor allem schmeckt! Lassen Sie sich inspirieren – auch als Vorbereitung auf eine Basenkur.

Montag, 13. Januar 2025 Uhr, 18 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Weitere Informationen und das gesamte Programm der VHS Lahr findet man unter <https://vhskurse.lahr.de>

Neue Angebote zur Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg



Mitte August erschien das neue Herbst/Winter Programm 2024/25.
Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.

Qigong - Acht kostbare Übungen

Vera Beihofer (301121)

Die Übungsmethode Acht Brokate (Acht kostbare Übungen) ist seit dem chinesischen Altertum bekannt und gehört zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong. Der Ursprung soll etwas mehr als 2000 Jahre zurückreichen und ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen löst Blockaden und Verspannungen und reguliert den Energiefluss im Körper. Das regelmäßige Üben wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, baut Stress ab und fördert Vitalität und Konzentration. Sie stärken Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Beruf und Alltag und bringen Körper und Geist in Einklang.

Mi, ab 02.10., 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 112

9-12 Teilnehmende: 68 Euro

Leicht und bewegt durch die Wechseljahre

Claudia Junker (303070)

Sie suchen nach Wegen, wie sie Ihre persönlichen Ziele leichter erkennen und erfüllen können? Sie streben mehr Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit an? Und das in einer Phase Ihres Lebens, die von körperlichen und seelischen Veränderungen geprägt ist? Dann ist der vierteilige Kurs „Leicht und bewegt durch die Wechseljahre“ perfekt für Sie. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben und Ihre Stimmungen durch Natur-Mentaltraining positiv beeinflussen können.

Do, ab 10.10., 16:30 – 18:00 Uhr, 4 Termine, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 302

6-8 Teilnehmende: 51 Euro

Zirkeltraining für Einsteiger*innen

Yvonne Steinstraß (302535)

Jeder, der Lust hat seinen Körper sanft zu trainieren und wieder mehr zu bewegen, ist in diesem Kurs genau richtig. Im Vordergrund stehen Übungen zur Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Lockerung, und sanfte Kräftigung des Körpers. Die Kursstunde beginnt mit einem gemeinsamen Warm-Up. Darauf folgen verschiedene Beweglichkeits- und sanfte Kräftigungsübungen in einem abwechslungsreichen Stationstraining. Es wird Übungen im Stehen und auf dem Boden geben. Abgerundet wird die Stunde mit einer Stretching- und Entspannungseinheit. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Di, ab 14.01., 16:30-17:15 Uhr, 10 Termine, 10 UE

VHS, Offenburg Okenstr. 25 a, Bewegungsraum

10-16 Teilnehmende: 40 Euro

Glutenfreie süße und salzige Snacks

Regine Hirsch (305559)

In diesem Kurs lernen Sie, wie sie ganz ohne Zusatz von industriellen Süßungsmitteln, Leckerer zum Naschen zaubern können. Gemeinsam in der Gruppe werden vegane Buchweizen-Bananen-Brownies, verschiedene Granolas, verschiedene Sorten Energiekugeln und eine geröstete Honig-Gewürznmischung hergestellt. Da diese Leckereien zwar super schmecken, aber nicht unbedingt für ein Abendessen ausreichen, sollten Sie nicht hungrig zum Kurs kommen.

Di, 22.10.24, 18:00-21:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Kochstudio 201

8-12 Teilnehmende: 32 Euro

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de.

Anmeldungen sind über die Website, per Mail anmeldung@vhs-offenburg.de oder telefonisch 0781 9364–200 möglich.