

Gesundheitsförderung Ortenaukreis

Liebe Leserin, lieber Leser,

zur „Halbzeit“ der Projektdauer möchten wir Sie im aktuellen Rundbrief insbesondere über Neuigkeiten im Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) informieren. Am 8. März fand die erste Transfertagung PNO statt, bei der eine sehr positive Zwischenbilanz über die bisherigen Entwicklungen gezogen wurde. Nicht nur im Ortenaukreis, sondern auch landes- und bundesweit kommt PNO eine Vorreiterfunktion in Sachen Gesundheitsförderung und Vernetzung zu: Gesundes Aufwachsen von Anfang an!

Ihr



Ullrich Böttinger
Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste

Inhalt:

Gesund älter werden	1 - 2
Präventionsnetzwerk Ortenaukreis - PNO	2 - 4
Selbsthilfe	5 - 6
Infos unserer Kooperationspartner	6 - 10

ortenau
kreis

GESUND ÄLTER WERDEN

Seminare zur Bewegungsförderung bei motorischen Einschränkungen Zweitägige Seminare für Multiplikatoren in der Arbeit mit älteren Menschen

Innerhalb seines Schwerpunktthemas „Gesund älter werden“ beschäftigt sich der Fachbereich Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste mit der Bewegungsförderung bei älteren Menschen. Neben verschiedensten Angeboten zu dieser Thematik im Landratsamt gab es im letzten Jahr eine große Multiplikatorenveranstaltung zur Bewegungsförderung bei älteren Menschen mit motorischen Einschränkungen. Daraufhin wurde großes Interesse von Teilnehmern/innen an einer weitergehenden Vertiefung des Themas signalisiert.

Auf Grund dieser Resonanz werden derzeit im Landratsamt zweitägige Seminare angeboten, die sich

sowohl an Fachkräfte als auch an ehrenamtliche Multiplikatoren richten, die in den verschiedensten Einrichtungen, Netzwerken und Vereinen in der Arbeit mit älteren Menschen tätig sind. Die Seminartage zeigen auf, wie auch bei größeren motorischen Einschränkungen eine Bewegungsförderung von älteren Menschen möglich ist. Die Fortbildungen vermitteln theoretische Grundlagen und Hintergründe, aber auch darauf bezogene praktische Anleitungen sowie die genaue Durchführung von Übungen.

Das erste Seminar begann Mitte März 2017. Weitere Seminare werden bis in den Sommer 2017 folgen. Wie wichtig das Aufgreifen dieses Themas war, zeigt

der Umstand, dass die Seminare kurz nach der Ausschreibung schon ausgebucht waren. Da es bereits eine Warteliste von weiteren Interessenten gibt, sollen hierzu weitere Seminartermine zu einem späteren Zeitpunkt organisiert werden. Wer ebenfalls an einer Teilnahme an diesen Seminaren interessiert wäre, kann sich hierzu gerne an das Amt für Soziale und Psychologische Dienste wenden.



Weitere Infos:
Dr. Anke Pilatscheck-Huber, T
el. 0781 805 9772,
anke.pilatscheck@ortenaukreis.de

In Offenburg: Bewegungsförderung für Senioren mit und ohne Einschränkungen

Wieder neu ab April 2017 - jetzt auch im Kreuzschlag

Immer montags 24.4. – 26.6.2017 von 16:30 bis ca. 17.00 Uhr trifft sich die Bewegungsgruppe wieder auf dem Spielplatz der Berliner Straße in Offenburg-Albersbösch.

Außerdem trifft sich die Bewegungsgruppe ab April immer mittwochs 26.4. – 28.6.2017 von 11 bis ca. 11:30 bis Uhr in Offenburg am Bürgerwaldsee.

Die Bewegungsgruppe ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, egal ob Jung oder Alt, Rollator- oder Rollstuhlfahrer/in. Mit Anleitung werden dann die „5 Esslinger“ (z.B. Training von Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) durchgeführt. Wer nicht bei jeder Übung mitmachen kann, darf gerne zuschauen.

Bei Fragen wenden Sie sich an: *Betreutes Wohnen der Arbeiterwohlfahrt Ortenau e.V.*, Tel.: 0781/990 2910 oder 0781/968 24781



PRÄVENTIONSNETZWERK ORTENAUKEIS - PNO

Erste Transfertagung des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis (PNO)

Positive Zwischenbilanz für das kreisweite Projekt

Rund 140 Fachleute aus ganz Deutschland kamen am 8.3.2017 zur ersten Transfertagung des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis (PNO) im Großen Sitzungssaal des Landratsamts in Offenburg zusammen. Eingeladen hatten der Ortenaukreis und das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg, die vor zwei Jahren das bundesweite Modellprojekt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Ortenaukreis starteten. Zur Halbzeit des Projekts wurde nun eine Zwi-



Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln

schonbilanz zur praktischen Umsetzung gezogen und erste Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation präsentiert.

„Alle Beteiligten waren sich einig, dass das PNO-Konzept des Ortenaukreises zur körperlichen und seelischen Gesundheitsförderung sowie der sozialen Teilhabe für Kinder von drei bis zehn Jahren und ihren Familien nicht nur im Landkreis eine Fortsetzung des großen Erfolgs der Frühen Hilfen darstellt, sondern auch bundesweit herausragend ist und wesentli-

che Impulse für eine flächendeckende kommunale Strategie der Prävention und Gesundheitsförderung liefert“, so Ullrich Böttinger, Amtsleiter Soziale und Psychologische Dienste im Landratsamt Ortenaukreis sowie Leiter des PNO-Praxisbereichs.

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis setzt an der Lebenswelt der Kinder und Familien an, indem insbesondere Ortenauer Kitas und Schulen durch Organisations- und Schulentwicklung sowie bedarfsorientierte Fortbildungen gezielt in ihrer Entwicklung zur gesundheitsförderlichen Einrichtung qualifiziert und unterstützt werden. Mehr als ein Drittel aller Ortenauer Bildungseinrichtungen beteiligen sich bereits aktiv an einem PNO-Angebot, zehn Einrichtungen haben langfristige Entwicklungsprozesse bereits abgeschlossen und wurden zertifiziert. Zudem stärkt ein Netzwerk aus Gesundheits-, Kinder- und Jugendhilfe sowie Bildungssystem die Kindergesundheit.

„Frühzeitige Prävention und Gesundheitsförderung sind eine Investition in die Zukunft der Kinder und Familien in unserem Landkreis. Mit den Frühen Hilfen und dem PNO haben wir jetzt eine sehr erfolgreiche Gesamtpräventionsstrategie von der Schwangerschaft bis zum zehnten Lebensjahr“, betonte Sozialdezernent Georg Benz auf der Tagung den hohen Stellenwert, den eine frühestmögliche Prävention und Gesundheitsförderung im Ortenaukreis einnehmen.

Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln, stellte die bundesweite Bedeutung des PNO heraus: „Der Ortenaukreis hat bereits mit den Frühen Hilfen ein bundesweites Vorzeigemodell entwickelt. Mit dem PNO knüpft der Landkreis nun daran an und entwickelt den Ansatz früher Prävention und Gesundheitsförde-

(weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2)

Die Arbeit wird konsequent weiter. Kinder und ihre Eltern werden genau dort erreicht, wo sie täglich spielen, lernen und leben, in den Kindertagesstätten und Schulen. Das Konzept greift damit die Zielrichtung des neuen Präventionsgesetzes auf und die ersten Zwischenergebnisse sind sehr vielversprechend. Die Entwicklung im Ortenaukreis setzt bundesweit wichtige und richtige Impulse und ist sicherlich auch auf andere Kommunen übertragbar."

Ullrich Böttinger berichtete über das Konzept, die bisherigen Erfahrungen und Perspektiven des PNO aus Sicht des Ortenaukreises. „Es ist schon sehr beeindruckend, was in nur zwei Jahren entstanden ist und wie die Nachfrage nach den Angeboten und die Zusammenarbeit in Netzwerken des PNO sich immer weiter entwickeln. Da hat das Team unserer Präventionsbeauftragten gemeinsam mit den Kitas und Schulen im Landkreis ganze Arbeit geleistet.“ Bei der Unterstützung von Einrichtungen in sozial und gesundheitlich belasteten Stadtteilen und in der verstärkten Einbindung von Eltern werde noch Verbesserungspotenzial gesehen. „Gemeinsam mit den Frühen Hilfen ergeben sich hier hervorragende Perspektiven einer intensiveren Verzahnung und einer nachhaltigen gemeinsamen Präventionsstrategie. Beide Bereiche können viel voneinander lernen und sich gegenseitig ergänzen“, sagte Böttinger.

Erste Zwischenergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation stellte Professor Klaus Fröhlich-Gildhoff von der Evangelischen Hochschule Freiburg, Leiter des PNO-Forschungsbereichs, vor. „Die Präventionsbeauftragten werden zunehmend als Ansprechpartnerinnen für alle Themen zur Förderung der Familien- und Kindergesundheit kontaktiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung der seelischen Gesundheit. In den Kindertageseinrichtungen und Schulen, die an längerfristigen Weiterbildungsmaßnahmen teilgenommen haben, zeigen die Evaluationsergebnisse eine positive Kompetenzentwicklung bei den teilnehmenden Fachkräften, verbesserte Werte zur seelischen Gesundheit der Kinder sowie eine positive Gesamtbewertung durch die befragten Eltern.“

Vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen in Praxis und Forschung richtete die Leiterin der Landesver-

einigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin in Niedersachsen, Antje Richter-Kornweitz, den Blick auf das Projekt von außen. Sie betonte insbesondere den innovativen Ansatz, die Kinder in ihren Lebenswelten Kita und Schule zu erreichen und die Strategie der Vernetzung der drei Systeme Gesundheit, Jugendhilfe und Bildung. Das Präventionsnetzwerk könne mit seiner Arbeit im Ortenaukreis sowohl landes- als auch bundesweit Impulse für die Entwicklungen sogenannter „Präventionsketten“, also kommunaler Gesamtpräventionsstrategien über verschiedene Altersspannen hinweg, geben.

In der anschließenden Podiumsdiskussion mit Fachexperten aus dem Gesundheits-, Jugendhilfe- und Bildungssystem in Baden-Württemberg wurden zahlreiche Impulse für die Übertragbarkeit des PNO in andere Regionen und die Nachhaltigkeit des Projektes benannt. „Besonders bewährt hat sich die Verbindung einer kreisweiten Strategie der kommunalen Gesundheitsförderung mit den Qualifizierungsmaßnahmen der Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen“, fasste Böttinger zusammen. Am Nachmittag konnten die Teilnehmenden in sechs verschiedenen Workshops sich austauschen und ihr Fachwissen vertiefen.



Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste im Landratsamt Ortenaukreis sowie Leiter des PNO-Praxisbereichs

Das PNO-Projekt läuft noch bis zum 31. Oktober 2018. Bis dahin wird sich auch entscheiden, ob und in welcher Form die Präventionsstrategie dauerhaft im Landkreis verankert werden kann.

PNO – Der Film

Im PNO-Film erhalten Sie einen umfassenden Überblick über das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) mit seinen vielfältigen Aufgaben und Tätigkeitsbereichen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise durch Kindertageseinrichtungen, Schulen, Kinderarztpraxen und Beratungsstellen. Vielfältige Netzwerkpartner erläutern ihre Kooperation mit dem PNO und geben einen Einblick in die Umsetzung von Ge-

sundheitsförderung und Prävention in ihren Einrichtungen. Auch das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung öffnet seine Türen und gewährt Einblick in die wissenschaftliche Begleitung des Projekts.

Den PNO Film (23 Minuten) finden Sie auf unserer Homepage →

<http://www.pno-ortenau.de/PNO/Materialien-und-Filme>

" Gesund groß werden im digitalen Zeitalter - ECHT DABEI in der Ortenau "

Auftaktveranstaltungen zum Projekt



„nau“ setzt auf einen gesunden und altersentsprechenden Umgang mit Bildschirmmedien. Im Fokus stehen der Leitsatz „Frühzeitig vorbeugen ist wirksamer als später aufwändig gegen zu steuern“ sowie Fragen, wie man Kinder im digitalen Zeitalter gegenüber bildschirmassoziierten Risiken wie Übergewicht, Schlafstörungen, verzögerter Sprachentwicklung und Empathieverlust stark machen kann, aber auch welche Medien in welchem Alter auf welche Weise für eine geeignete Medienbildung zum Einsatz kommen können.

Zu den Auftaktveranstaltungen, die ab Ende März 2017 in den fünf Raumschaften des Ortenaukreises stattfinden, sind Elternvertretungen, Leitungen und pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und –psychiater, Kinder- und Jugendärzte, Mitarbeitende der Psychologischen Beratungsstellen, des Kommunalen Sozialen Dienstes, der Sozialpädagogischen Familienhilfe, der offenen

Bei der flächendeckend durchgeführten PNO Bestands- und Bedarfserhebung im Ortenaukreis zeigte sich ein hoher Bedarf bezüglich des Themas digitaler Bildschirmmedien. Insbesondere aus Kindertageseinrichtungen wurde dieser Bedarf formuliert. PNO bietet dazu nun ein Präventionsangebot an und möchte dies in regionalen Auftaktveranstaltungen vorstellen.

Das Präventionsprogramm " Gesund groß werden im digitalen Zeitalter - ECHT DABEI in der Orte-

Kinder- und Jugendarbeit und alle Interessierte aus dem Bildungssystem, dem Kinder- und Jugendhilfesystem und dem Gesundheitssystem herzlich eingeladen. Dabei gibt es die Gelegenheit sich zu informieren und auszutauschen sowie Materialien und Angebote kennenzulernen. Zusätzlich haben Eltern und Fachkräfte aus den Kindertageseinrichtungen die Möglichkeit, am Nachmittag bei der Weiterentwicklung des Zusatzmoduls „ECHT DABEI – Freizeit gemeinsam gestalten“ aktiv mitzuwirken.

Termine der Auftaktveranstaltungen

Raumschaft Offenburg

30. März 2017, 14:00 - 17:00 Uhr
Gemeindsaal Kath. Pfarramt Weingarten, Weingartenstraße 109, 77654 Offenburg Zell-Weierbach
Kontakt: Sarah Henschke: Tel.: 0781 7901 54;
Mail: sarah.henschke@ortenaukreis.de

Raumschaft Kehl

4. April 2017, 14:00 - 17:00 Uhr
Villa RiWa Kehl, Richard-Wagner-Straße 3, 77694 Kehl
Kontakt: Michaela Tisch: Tel.: 07851 899 7424;
Mail: michaela.tisch@ortenaukreis.de

Raumschaft Haslach

6. April 2017, 14:00 - 17:00 Uhr
Caritashaus Haslach, Sandhaasstraße 4, 77716 Haslach
Kontakt: Michaela Tisch: Tel.: 07832 999 55 345;
Mail: michaela.tisch@ortenaukreis.de

Raumschaft Achern

11. Mai 2017, 14:00 - 17:00 Uhr
Bürgersaal im Rathaus am Markt, Rathausplatz 1, 77855 Achern
Kontakt: Tanja Mußler: Tel.: 07841 6048 4400;
Mail: tanja.mussler@ortenaukreis.de

Raumschaft Lahr

27. April 2017, 14:00 - 17:00 Uhr
Caritashaus Sancta Maria, Klostermattenweg 18, 77933 Lahr
Kontakt: Claudia Ohnemus: Tel.: 07821 9157 2529;
Mail: claudia.ohnemus@ortenaukreis.de

Falls Sie Interesse an der Thematik und insbesondere an einer Auftaktveranstaltung haben, können Sie sich gerne für eine Veranstaltung in Ihrer Raumschaft anmelden. Bei Fragen stehen Ihnen die regionalen Präventionsbeauftragten gerne zur Verfügung.

Betroffene gesucht

Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder

Folgende bestehenden Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessenten:

- Der vergessene Teil - Partner von Kranken
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Junge Menschen (18-39 Jahre) mit chronischer Erkrankung
- Mobbing
- Endometriose
- Neurodermitis

- Soziale Phobie
- chronisch Kranke ohne eindeutige Diagnose

Noch im März diesen Jahres gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe bei Essstörungen (Anorexie/Bulimie).

Weitere Infos hierzu bei: Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Telefon: 0781 805-9771, E-Mail: hector.sala@ortenaukreis.de

Termine – Termine – Termine

Austausch untereinander wird großgeschrieben

Alle Verantwortlichen aus den Selbsthilfegruppen werden gebeten, sich schon jetzt die Termine zu notieren:

- 26.04.17: Stammtisch in Lahr
- 11.05.17: Stammtisch in Haslach
- 05.07.17: Gesamttreffen in Offenburg
- 17.10.17: Stammtisch in Offenburg

Die jeweiligen Örtlichkeiten und weitere Informationen hierzu sind zu finden im Veranstaltungskalender auf www.selbsthilfe-ortenau.de.

Weitere Infos hierzu bei: Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Telefon: 0781 805-9771, E-Mail: hector.sala@ortenaukreis.de

Gesundheitsmesse Balance 25.03.-26.03.17

Selbsthilfegruppen – gemeinsam mehr erreichen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen informiert gemeinsam mit Vertretern/innen des Sprecherrates „Netzwerk Selbsthilfe Ortenau“ über die Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung durch die Selbsthilfegruppen im Ortenaukreis.

Von A wie Asperger-Syndrom bis Z wie Zöliakie reichen die Themen der Selbsthilfegruppen, die in der Ortenau aktiv sind. Und das sind inzwischen immerhin über 220 Gruppen. Die Kontaktstelle informiert gemeinsam mit Vertretern/-innen vom Sprecherrat (Netzwerk Selbsthilfe Ortenau) darüber, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, in welcher Weise sie Unterstützung und Hilfe anbieten, wo andererseits auch die Grenzen der Selbsthilfe liegen und natürlich, wann und wo sich die einzelnen Gruppen treffen.



Außerdem werden am Stand Infomaterialien der Gruppen bereitgehalten. Auch im Internet finden Sie Informationen rund um das Thema Selbsthilfegruppen: www.selbsthilfe-ortenau.de.

Projektförderung durch die Krankenkassen

Workshop der Kontaktstelle zum Thema

Nach § 20c SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen zu fördern. Es gibt zwei Förderstränge, einmal die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) und die krankenkassenindividuelle Förderung, Projektförderung genannt.

Der Prozess der Antragsstellung ist für viele Selbsthilfegruppen häufig nicht vollständig nachvollziehbar. „Was ist überhaupt ein Projekt, kann ein Projektantrag gestellt werden und wenn ja, wie funktioniert

das Verfahren? Welche Kosten kann man anführen, welche nicht?“ In einem Workshop sollen diese Fragen beantwortet werden. Er findet am **04.04.17 von 18:00 bis 21:00 Uhr im Kleinen Sitzungssaal des Landratsamtes in Offenburg** statt. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Nähere Infos erhalten Sie unter der Telefonnummer 0781/805-9814 (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen). Eine Anmeldung ist zwecks besserer Planung erforderlich. Anmeldeschluss: 29.03.17

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ Offenburg Seit fast 30 Jahren aktiv in Offenburg und Umgebung

In der Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ Gruppe Offenburg können Betroffene im geschützten Kreis Erfahrungen und nützliche Informationen austauschen. Die Gruppe organisiert zudem eine Vielzahl an Veranstaltungen und Vorträgen.

Am 9.1.17 fand beispielsweise der Neujahrsempfang der Gruppe statt, ca. 40 Mitglieder haben daran teilgenommen. Traudel Kern, pfälzische Mundartsängerin, die in Meißenheim wohnt und bereits mehrere Mundartpreise gewonnen hat, gab eine Kostprobe ihres umfangreichen Repertoires.



Die Gruppe, die seit fast 30 Jahren besteht, bietet die Möglichkeit, mit Gleichbetroffenen Erfahrungen und Infos auszutauschen. Bei den monatlichen Treffen der Gruppe sind regelmäßig zwischen 30 und 40 Frauen anwesend. „Wir sind eine autonome Gruppe und gehören keinem Verband an“, so Christa Vollmer, die gemeinsam mit 8 Teamkolleginnen die Geschichte der Gruppe leitet. „Gemeinsam raus aus dem schwarzen Loch kommen und darüber sprechen, hilft

enorm. Gemeinsam gehen wir die Angst an“. So entdecken viele Betroffene, insbesondere Neubetroffene, das Leben wieder neu. Mehr Wissen hilft viel – diese Erfahrung haben die Frauen in der Gruppe gemacht.

Die Gruppe trifft sich mindestens einmal monatlich in einem vom Ortenau Klinikum Offenburg in der St. Josefsklinik zur Verfügung gestellten Raum. Es finden Fachvorträge, Gesprächsabende, Kochen im Ernährungszentrum und Besichtigungen statt. Aber auch die Teilnahme an Modeschauen, die zweimal jährlich vom Sanitätshaus Caroli aus Lahr veranstaltet werden, gehört dazu. Ein weiterer wichtiger Teil der Arbeit ist die Gestaltung des Gedenk-Gottesdienstes „Aktion Lucia“ (Raum geben zum Innehalten und Nachsinnen) in der Kapelle der St. Josefsklinik in Zusammenarbeit mit den beiden Klinikseelsorgerinnen. Da der Gruppe insbesondere gesundheitliche Themen am Herzen liegen, werden zusätzlich entsprechende Referenten (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Psychologen) zu den Treffen eingeladen.

Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weiterer Aktivitäten: Die Gruppe nimmt neben den regelmäßigen Treffen auch an Zertifizierungsaudits des Onkologischen Zentrums Ortenau (OZO) teil. Mit diesem gemeinsam wird auch das Programm „LebenKrebsLeben“ geplant. Sport nach der Krebserkrankung ist ein weiteres Thema, das eine große Bedeutung hat. Darüber hinaus stellt die Gruppe Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen her. Der Selbsthilfetag, der von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landratsamtes Ortenaukreis organisiert wird, und der Patienteninfotag der Feldscheune in Kehl sind weitere Eckpfeiler der Arbeit, ebenso die Mitwirkung im Qualitätszirkel des „Gesunden Kinzigtals“.

INFOS UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Ökumenischer Gottesdienst für Angehörige um Suizid Im Rahmen des Welttages für Suizidprävention



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Der Gottesdienst findet statt am Freitag, den 15. September 2017 um 19.00 Uhr in der Kirche St. Martin in Offenburg, Zähringerstraße 38 und wird musikalisch gestaltet mit der Gruppe „Le Chaim“ aus Appenweier.

Die evangelische und katholische Kirche im Ortenaukreis laden einmal im Jahr zu einem Gedenkgottesdienst für die ganze Region Ortenau ein. Er will den zurückbleibenden Angehörigen und Freunden nach Suizid Kraft und Stärkung für den eigenen Weg durch die Trauer zusprechen. Im Anschluss an den Gottesdienst besteht die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch sowie zur Information über Selbsthilfe- und Trauergruppen in der Region.

Wer ist eingeladen?

Alle Menschen, die vom Tod durch Suizid betroffen sind als Eltern, als Partnerin oder Partner, als Tochter oder Sohn, als Schwester oder Bruder, als Tante oder Onkel, als Großeltern und Freunde... Alle Menschen, die solidarisch das Gedenken und das Kraftschöpfen mittragen und unterstützen wollen...

In Deutschland sterben jährlich ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Im Schnitt sind dadurch 6 nähere Menschen aus dem Umfeld unmittelbar betroffen. Der Suizid eines geliebten Angehörigen reißt tiefe Wunden.

Weitere Infos: *Telefonseelsorge Ortenau-Mittelbaden e. V.*, www.telefonseelsorge.de, Geschäftsstelle in Offenburg: info@ts-ortenau.de

Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid

ab Mai 2017 in Offenburg im ehemaligen Pfarrhaus der evangelischen Stadtkirchengemeinde Poststraße 16

In dieser Trauergruppe möchten wir Trauernden, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, die Möglichkeit geben, sich über ihren Trauerweg auszutauschen und sich so beim Realisieren des Verlustes, dem Ausdrücken von Emotionen und bei der schrittweisen Neuorientierung gegenseitig und unter professioneller Begleitung zu unterstützen.

Zurückbleibende nach Suizid erleben ihre Trauer oftmals noch drängender und intensiver als andere Trauernde. Bei der gemeinsamen Arbeit innerhalb der Gruppe wird allen Fragen, Reaktionen und Empfindungen Zeit und Raum gegeben. Diese können unter anderem sein:

- Der Umgang mit den besonderen Umständen des Todes
- Das fehlende Abschied
- Die Suche nach dem „Warum?“
- Schuld und Schamgefühle
- Wut, Zorn und Aggression
- Gefühle des Verlassenwordenseins
- Meine Trauer und der Umgang der Menschen um mich herum damit.
- Trauer im Familiensystem
- Das Leben ohne Sie oder Ihn

Wer ist eingeladen?

Alle Menschen, die vom Tod durch Suizid betroffen sind als Mutter oder Vater, als Partnerin oder Partner, als Tochter oder Sohn, als Schwester oder Bruder, als Tante oder Onkel, als Großeltern, als Freund oder Freundin.

Organisation:

Ein erster orientierender Abend findet am 18. Mai 2017 von 18.30 – 20.30 Uhr statt. Weitere Treffen sind geplant am 08. und 19. Juni, 13. und 27. Juli, 31. August, 21. September, 12. und 26. Oktober. Abschlussabend ist der 16.11.2017

Kosten:

75€ für Einzelpersonen, 120€ für Paare (auf Anfrage ist eine Ermäßigung möglich).

Leitung:

Brigitte Wörner, Fachkrankenschwester, zertifizierte Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und Christa Keip, betroffene Mutter und Trauerbegleiterin.

Information und Anmeldung direkt bei Brigitte Wörner Tel. 07842 9975748, E-Mail: b-woerner@web.de

Beratungsstelle für psychisch Kranke im Ortenaukreis zieht Bilanz

Sprechstunden im letzten halben Jahr gut genutzt

Depressionen, Psychosen, Ängste, Messie-Phänomen und unterschiedliche Überforderungssituationen – zu diesen Themen wurde die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB) für Menschen mit psychischer Erkrankung im Ortenaukreis im letzten halben Jahr um Rat gebeten.

Im August 2016 hat die Beratungsstelle ihre Arbeit aufgenommen. Seither haben Betroffene, Angehörige sowie Betreuer psychisch kranker Menschen einmal im Monat die Möglichkeit, ihre Sorgen und Nöte zu besprechen oder ihre Beschwerden vorzubringen. Von Beginn an wurden die wohnortnahen Sprechstunden, die an fünf Standorten im Kreisgebiet stattfinden, zahlreich in Anspruch genommen.

„Ich freue mich, dass im Ortenaukreis Personen, die Rat zu unterschiedlichsten Themen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen benötigen, flächendeckend eine unabhängige Anlaufstelle zur Verfügung steht. Die IBB-Stelle ist ein notwendiges Puzzlestück der gemeindepsychiatrischen Versorgungsstrukturen im Ortenaukreis“, so Sozialdezernent Georg Benz.

Die Stelle ist von Betroffenen, Angehörigen und unabhängigen Fachleuten besetzt, die ehrenamtlich tätig sind. Die in Offenburg erreichbare Ansprechpartnerin erfüllt die Funktion der Patientenführerin. Diese Besetzung soll psychisch Kranken Unterstützung auf Augenhöhe geben und es den Patienten leicht machen, sich Hilfe zu holen. Das komplette IBB-Team unterliegt der Schweigepflicht. Mit Einver-

ständnis des Ratsuchenden werden Lösungswege diskutiert, angebahnt und Empfehlungen für weitere Schritte erarbeitet. Die Beratung bei der IBB-Stelle ist kostenlos. Eine Rechtsberatung findet nicht statt.

Da die Sprechstunden von Betroffenen wie auch von Angehörigen gut besucht werden, empfiehlt das Landratsamt Ortenaukreis den Interessenten eine telefonische Anmeldung.

Die Sprechstunden finden statt

in **Achern** beim Caritasverband, Martinstr. 56, (jeden 1. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr)

Telefon: 07841 6048 4499

in **Hausach** beim Diakonischen Werk, Eichenstr. 24, (jeden 3. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr)

Telefon: 07834 988 3399

in **Kehl** beim Diakonischen Werk, Marktstr. 3, (jeden 2. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr)

Telefon: 07851 9487 5599

in **Lahr** beim Caritas-Verband, Kaiserstr. 85, (jeden 2. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr)

Telefon: 07821 95449 2299

und in **Offenburg** bei der AWO, Hauptstr. 58, mit der Patientenführerin, (jeden 4. Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr).

Telefon: 0781 805 6699

Die Sprechzeiten, E-Mail Adressen und Telefonnummern sind auf der Internetseite des Ortenaukreises unter www.ortenaukreis.de/ibb zu finden.

Aktuelles aus der VHS Offenburg

Fit durch den Sommer mit der VHS Offenburg

Für alle, die in den Sommermonaten etwas für ihre Gesundheit tun wollen, bietet die VHS Offenburg (Kurz-)Kurse an. Informieren Sie sich gerne über unser Sommerangebot und bleiben Sie fit und gesund.

Keksideen für den Sommer

Katja Glanzmann (307620) - Sa, 24.06., 14:00–17:45 Uhr, VHS, Amand-Goegg-Str. 24, Raum 201 Kochstudio, 8–12 TN: 21 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 16.06.2017.

Basisch kochen: der leichte Weg zu mehr Vitalität

Beate Kecac (307541) - Fr, 23.06., 18:00–21:45 Uhr, Hofweier, Gemeinschaftsschule, Reisengasse 22, 8–12 TN: 21 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 31.03.2017.

Tag der Achtsamkeit nach der anerkannten MBSR-Methode

Eva-Maria Schandelmeier (301064) - Sa, 01.07., 14:00–17:00 Uhr, 4 UE, VHS, Amand-Goegg-Str. 24, Raum 111, 6–12 TN: 26 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 23.06.2017.

Parcours für Jugendliche ab 12 Jahren

Maximilian Franz (302319) - Do, 27.07. - 28.07., 10:00–13:00 Uhr, 2 Termine, Sporthalle Zell-Weierbach, 10–18 TNe: 33 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 20.07.2017.

Aqua-Fitness in den Sommerferien I

Anita Schäck (302151) - Mo, ab 31.07., 18:15–19:00 Uhr, 4 Termine, Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, 10–12 TN: 44 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 24.07.2017.

Aqua-Fitness in den Sommerferien II

Anita Schäck (302152) - Mo, ab 31.07., 19:15–20:00 Uhr, 4 Termine, Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, 10–12 TN: 44 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 24.07.2017.

Aqua-Fitness in den Sommerferien III

Anna Meyer (302153) - Do, ab 03.08., 18:15–19:00 Uhr, 4 Termine, Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, 10–12 TN: 44 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 27.07.2017.

Aqua-Fitness in den Sommerferien IV

Anna Meyer (302154) - Do, ab 03.08., 19:15–20:00 Uhr, 4 Termine, Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, 10–12 TN: 44 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 27.07.2017.

Aqua-Zumba® in den Sommerferien

Susanne Usbeck (302196) - Fr, ab 18.08., 20:00–20:45 Uhr, 4 Termine, Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, 10–12 TN: 39 Euro. Bitte melden Sie sich an bis 11.08.2017.

Gesundheitstage mit der VHS Offenburg

Gesundheit ist ein hohes Gut. Deshalb räumen Unternehmer dem Thema Gesundheit einen immer größeren Platz ein und sorgen für professionelle Unterstützung. Die Gesundheitsförderung im Betrieb wird präsender und findet überall positiven Anklang.

Wer sich rechtzeitig um ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement sorgt, fördert langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und erweitert ihre Gesundheitskompetenzen. Wenn die Lebensfreude (am Arbeitsplatz) steigt, erhöht sich die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden und krankheitsbedingte Ausfälle gehen zurück. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) als Change-Management schafft durch Veränderungen einen gesünderen Betrieb.

Für interessierte Unternehmen bietet die VHS Offenburg eine individuelle Prozessbegleitung bei der Einführung eines nachhaltigen, integrierten und ganzheitlichen Gesundheitsmanagements. Bedarfsorientierte und passgenaue Maßnahmen werden auf Basis von Bestandsanalysen und Mitarbeiterbefragung gemeinsam entwickelt und an die Bedürfnisse der



Mitarbeitenden ausgerichtet. Neben vielfältigen Bewegungs- und Entspannungskursen bietet die VHS Offenburg an die Wünsche des Unternehmens ange-

passte Workshops, Vorträge und Seminare oder auch Gesundheitstage. Dabei lernen die Mitarbeitenden vielfältige Bewegungs- und Entspannungsangebote kennen. Sie bereiten gesunde Mahlzeiten für die Mittagspause zu, die sie gemeinsam genießen können. Sie erhalten Anregungen, Rezepte und individuelle Tipps, wie sie das Erlernte in ihren Alltag integrieren können. Gesundheitstage können im eigenen Unternehmen oder auch in den Räumen der VHS Offenburg auf dem Kulturforum durchgeführt werden.

Die VHS Offenburg ist erfahren in Beratung und Durchführung rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Gerne begleiten wir Sie und Ihre Belegschaft mit einem individuellen, nachhaltigen Konzept zu einer gesunden Unternehmenskultur.

Weitere Infos: Nicole Schilli, 0781-9364238, nicole.schilli@vhs-offenburg.de.

AWO Elternschule Veranstaltungen

Interessante Frühlingsangebote

Traditionelles Bogenschießen –für Väter und Kinder ab 7 Jahren

Samstag, 01.04.2017, 11.00 -17.00 Uhr, Flitzebogen Tipicamp in Schuttertal, Schützenstraße 61, 77933 Lahr

Vater und Kind insgesamt 55,- €, weiteres Kind 15,- Euro, Leitung: Steffen Bernack

Auf dem Bogengelände im Tipicamp leiten wir an zum traditionellen Schießen mit dem Langbogen und zeigen einfache Schuss- und Zieltechniken. Nach einer ersten Übungseinheit auf Zielscheiben geht's dann als Team hinaus in den Wald auf eine spannende Bogenjagd. Zum gemütlichem Abschluss am Lagerfeuer erhalten alle den Flitzebogen –Bogenpass.

Vortrag : Meine Grenzen – deine Grenzen

In der Beziehung zwischen Eltern und Kindern spielen Grenzen und Regeln eine wichtige Rolle. Sie geben Struktur, an der sich alle orientieren können. An diesem Abend geht es darum wie wir persönlich Grenzen setzen können, ohne dabei zu verletzen.

Dienstag, 04.04.2017, 19.30 Uhr, Bildungszentrum Ritter von Buss, Kirchstraße 17 – 18, Zell a. H.

Leitung: Gertrud Brühl, 8,- Euro

Kurs Babymassage

Di 09.05.2017/.16.5./23.5./30.5/06.06., jeweils 9.45 Uhr bis 11 Uhr, Zentrum Leben – Praxis für Naturheilkunde, Anselmentsraße 17, 77656 Offenburg-Elgersweier

60 € inklusive Öle und Kursunterlagen (5 Termine), Leitung: Christine Preis

Hinweis: Bitte Wickelunterlage oder dickes Handtuch mitnehmen; Alter der Babys: 8 Wochen bis 6 Monate.



MENÜ AM FEUER - ein etwas anderer Kochkurs in der „LAGERFEUERKÜCHE“ -

Samstag 06.05.2017, 14.00 - 19.00 Uhr, Flitzebogen Tipicamp in Schuttertal, Schützenstraße 61, 77933 Lahr

Erwachsene: 45 €, Kinder 12 € + Lebensmittelkosten ca. 10 €, Leitung: Petra Munz

Anmeldung(für alle Veranstaltungen erforderlich!) und Info unter www.awo-elternschule-kinzigtal.de, E-Mail: Elternschule-kinzigtal@awo-ortenau.de

Vom Ballast befreien

Gesundes Kinzigtal plant Gesundheitswoche „Starke Kinder“

Übergewichtige Kinder leiden oft doppelt: unter ihrer Körperfülle, weil diese sie in vielen Aktivitäten beeinträchtigt, sowie unter dem Spott und der Häme von Mitschülern oder anderer Menschen. Beides kann zu massiven Beeinträchtigungen in der körperlichen und seelischen Entwicklung führen. „Diese Kinder aufzufangen, ihnen Sicherheit und die Perspektive eines gesünderen sowie aktiveren Lebens zu vermitteln, ist daher eine Investition, die vielen Beteiligten zugutekommt“, sagt Janina Stunder, Leiterin der Gesundheitsakademie Kinzigtal in Hausach. Genau das ist das Ziel der Gesundheitswoche „Starke Kinder“ vom 31. Juli bis 4. August.

In diesem fünftägigen Workshop – jeweils von 9 bis 16 Uhr – erfahren die Mädchen und Jungen konkrete

Hilfen rund um ihre Gesundheit, erleben Rückhalt und dürfen mit einem geschulten Team aus Sportwissenschaftlern und Fitnesstrainern ihr Lebensumfeld analysieren. Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein sowie Spaß an Bewegung und an gesunder Küche sind die großen Themen, die von Prof. Dr. Ulrike Korsten-Reck vom Institut für Bewegungs- und Arbeitsmedizin der Uniklinik Freiburg einfühlsam vermittelt werden.

Zwar werden auch die Eltern mit ins Boot genommen, im Mittelpunkt stehen allerdings die Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 13 Jahren. Denn es sei klar, sagt Janina Stunder, „dass ein Wunsch nach Veränderung nur Realität werden kann, wenn er von innen kommt“. Eltern spielen in diesem Fall die wichtige Rolle der Unterstützer und Förderer. „Das ist auch etwas, was sie eventuell lernen müssen.“

Jungen Menschen ihre Gesundheit bewusst zu machen, ist der Gesundheitsakademie Kinzigtal ein echtes Anliegen. Zu den Angeboten in diesem Bereich zählen unter anderem die Azubi-Gesundheitstage: Dreimal wird zu diesen Ein-Tages-Veranstaltungen eingeladen, bei denen die Auszubildenden aus ihrem beruflichen Alltag herausgenommen werden, um sich über Ernährung, Entspannung, Bewegung sowie Er-



Fortsetzung von Seite 9

gonomie zu informieren und vor allem auszutauschen. „Im März hatten wir die Auftaktveranstaltung mit mehr als 20 Auszubildenden aus 3 Betrieben“, berichtet Organisatorin Bianca Schmieder. Am 21. Juli geht der zweite Azubi-Gesundheitstag über die Bühne. Anmeldungen und Information zu beiden Veranstaltungen finden Sie auf der Website von Gesundes Kinzigtal (<http://www.gesundes-kinzigtal.de>) oder per Telefon unter 07831/966670.

Die Gesundheitsakademie ist Teil der Gesundes Kinzigtal und bündelt den Bereich Wissensvermittlung so-

wohl für Angehörige von Gesundheitsberufen als auch für die interessierte Öffentlichkeit. Dazu gehören auch die im Landkreis organisierten Selbsthilfegruppen: Aktuell arbeitet Projektleiterin Ulrike Oesterle gemeinsam mit verschiedenen Partnern – zu denen die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen am Landratsamt zählt – daran, im Kinzigtal das erste nach Maßgaben des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen zertifizierte Selbsthilfenetzwerk zu etablieren.

Die vhs Ortenau informiert

Ein kleiner Auszug aus dem aktuellen Programm



Pilates in der Mittagspause

Beim Pilatestraining werden die tiefen Muskeln stimuliert und stabilisiert, die Körpermitte gekräftigt und der Rumpf aufgerichtet. Das Training findet im Stehen und auf der Matte statt. Alle Bewegungsabläufe gehen von der stabilen Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckenbodens aus. Die Bewegungen werden sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Die Haltung sowie das Körpergefühl werden verbessert. Das Pilatestraining kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Durch die Konzentration auf die einzelnen Übungen in Verbindung mit dem eigenen Atemfluss entsteht ein spannendes Wohlbefinden. Bitte bringen Sie eine Matte oder ein Handtuch und rutschfeste Socken mit. Montags, 24.04.2017, 12:15 - 13:00 Uhr, 11 Mittage - Kehl, KT-Halle, Oberländerstraße 11, Gymnastikraum

Michaela Trautmann, 33,00 €

Qi Gong - Verwandeln Sie Stress in Vitalität

Durch entspannende Übungen bringen Sie Ihr Nervensystem ins Gleichgewicht, leiten negative Energie aus und füllen Ihr inneres Reservoir mit neuer Kraft. Erleben Sie die wohltuenden Übungen des inneren Lächelns, dem kleinen Energiekreislauf und anderen Qi Gong Techniken. Es werden Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen vermittelt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Matte mit.

Donnerstags, 27.04.2017, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 Abende - Achern, VHS, Oberacherer Straße 19
Stefan Klehenz, 30,00 €

Glutenfrei backen

In diesem Kurs wird mit Zutaten gebacken, die von Natur aus glutenfrei sind. Also Kartoffeln, Reis, Nüsse und viele andere spannende Zutaten, die manchmal auf den ersten Blick nicht als Backzutaten zu erkennen sind. Gebacken und demonstriert wird alles glutenfrei. Bitte folgendes mitbringen: Getränke nach Wahl, Schreibutensilien, Kochschürze, Geschirrtuch. Montag, 08.05.2017, 18:30 - 21:45 Uhr, 1 Abend - Gengenbach, Werkreal- u. Realschule, Schulküche Esther Pfaff, 17,00 € zuzügl. ca. 15,00 € für Lebensmittel



Besuchen Sie die vhs Ortenau auf der Kehler Freizeitbörse am Samstag, 20.05. von 11:00 - 17:00 Uhr in der Kehler Stadthalle. Infos unter:

<http://marketing.kehl.de/marketing/aktuelles/meldungen/2017/Anmeldungen-Freizeitboerse.php>

Weitere Informationen und das komplette Angebot finden Sie unter www.vhs-ortenau.de.

Telefonisch erreichen Sie die Geschäftsstelle Acher-Renchtal unter 07841 4005, die Geschäftsstelle Kehl-Hanauerland unter 07851 3222 und die Geschäftsstelle Kinzigtal unter 07834 867590.