

# Gesundheitsförderung Ortenaukreis

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Sommer- und damit auch die Ferienzeit ist nun endgültig vorüber und wir alle widmen uns - hoffentlich gut erholt - den Aufgaben, die uns die 2. Jahreshälfte stellt.

Noch vor den Sommerferien ging unser vollkommen neu programmierter Gesundheitswegweiser ans Netz, der nun auch die beliebten Präventionsbausteine in digitaler Form enthält. Angesichts der komplexen integrierten Datenbanken sind wir froh, dass der Start reibungslos vonstatten ging.

Der Rundbrief ist wieder einmal gut gefüllt mit interessanten und wichtigen Informationen; aus unserem Amt, aber auch in großer Zahl von Ihnen, unseren Kooperationspartnern. Wir wünschen Ihnen eine angeregte Lektüre!

Ihr   
Ullrich Böttinger  
Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste

## Inhalt:

Suchtprävention	1
Betriebliche Gesundheitsförderung	2
Gesund älter werden	2
Gesundheitswegweiser	3
Selbsthilfe	4
Präventionsnetzwerk Ortenau PNO	5 - 6
Infos unserer Kooperationspartner	7 - 14



## SUCHTPRÄVENTION

### Taschenwegweiser zum Thema Sucht aktualisiert Übersicht der Ortenauer Einrichtungen erscheint in der 5. Auflage

Suchtgefährdungen und Suchterkrankungen sind keine gesellschaftlichen Randerscheinungen, sondern zählen zu den größten Gesundheitsproblematiken überhaupt. Auch im Ortenaukreis sind viele Menschen betroffen, entweder selbst oder in ihrem direkten familiären und sozialen Umfeld. Das Thema Sucht reicht dabei in alle Lebensbereiche hinein. Neben dem Umgang mit der Krankheit geht es dabei auch um die Bewältigung dieser zusätzlichen und vielschichtigen Probleme. Das Amt für Soziale und Psychologische Dienste im Landratsamt Ortenaukreis hat als eine Hilfestellung deshalb seinen Wegweiser zum Thema Sucht aktualisiert und in einer neuen Auflage herausgegeben. Der Wegweiser passt in jede Tasche und gibt schnell und direkt einen Überblick der Beratungsstellen, Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten zum Thema Sucht im Ortenaukreis. „Es ist uns ein großes Anliegen, damit allen Ratsuchenden eine Unterstützung an die Hand geben zu können“, sagt Landrat Frank Scherer.

„Suchterkrankungen wirken sich nicht nur schädlich auf den Körper aus, sondern beeinträchtigen auch stark das soziale Umfeld der Betroffenen. Diese sozialen Auswirkungen bereiten auch in der Familie und darüber hinaus oft immense Probleme“, weiß Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste. Nicht nur Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamente, sondern auch digitale Medien, Smartphone und Co. können zu Abhängigkeit und Sucht führen. „Ein wichtiger Schritt heraus aus der

Sucht ist die Bereitschaft, sich professionell helfen zu lassen. Im Ortenaukreis gibt es viele kompetente Fachstellen, an die sich Hilfesuchende wenden können. Dort bekommen sie qualifizierte Antworten auf die komplexen Fragen, die im Zusammenhang einer Suchtproblematik auftreten können“, sagt Böttinger. In dem aktualisierten und übersichtlich gestalteten Wegweiser sind die Fachstellen und Institutionen neutral aufgelistet. In dem Nachschlagewerk, das in jede Tasche passt, sind wesentliche Informationen und Hilfen für Sucht-Betroffene komprimiert aufgeführt, so dass wichtige Angebote und Ansprechpartner auch über den Ortenaukreis hinaus schnell und unkompliziert gefunden werden können.

Der Wegweiser Sucht kann auf der Internetseite des Landratsamtes ([www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de), Suchwort „Wegweiser Sucht“) als PDF heruntergeladen oder kostenlos im Landratsamt bestellt werden (Tel. 0781 805 9790 oder per E-Mail: [suchthilfe@ortenaukreis.de](mailto:suchthilfe@ortenaukreis.de)).



### 2. Gesundheitstag für Auszubildende des Landratsamtes

*Auch Landrat Frank Scherer war mit dabei*



Am 4. Juli trafen sich über 40 Auszubildende verschiedener Fachbereiche im Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein um gemeinsam zu erfahren, was sie eigenverantwortlich tun können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dabei standen die Präventionsbereiche „gesunde Ernährung“, „Entspannung und Stressabbau“ sowie „Bewegung und Sport“ im Fokus.

Neben Kenntnissen zu einer gesunden Ernährungsweise an einem langen Arbeitstag wurden den jungen Kolleginnen und Kollegen vermittelt, wie man sich durch gezielte Bewegungsübungen durch sportliche Aktivität erholen, Rückenschmerzen vermeiden und mit Stress umgehen kann. Das vielfältige Ange-

bot umfasste unter anderem Klettertraining, Karate, Yoga, Life Kinetik und Zumba.

Ein ganz besonderes Highlight war für die Auszubildenden, dass es sich Landrat Frank Scherer nicht nehmen ließ beim Gesundheitstag mitzuwirken. Seine Kochfähigkeiten stellte er gemeinsam mit den Auszubildenden beim Zubereiten von "Snacks für Genießer" unter Beweis. "Ich bin beeindruckt, wie engagiert die Azubis bei der Sache sind", sagte der Landrat und betonte, "gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen." Deshalb lege das Landratsamt im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit speziellen Angeboten für diese Altersgruppe ein besonderes Augenmerk auf die Unterstützung der jungen Kolleginnen und Kollegen.

Der Gesundheitstag wurde unter der Leitung von Andrea Blaser vom Amt für Soziale und Psychologische Dienste und unter anderem zuständig für Betriebliche Gesundheitsförderung im Landratsamt und einer Arbeitsgruppe, bestehend aus fünf Azubis, organisiert und durchgeführt. Aufgrund der positiven Resonanz von allen Seiten plant das Landratsamt, auch künftig einen Azubi-Gesundheitstag anzubieten.

*Weitere Infos: Andrea Blaser, Telefon 0781 805 9770 oder [andrea.blaser@ortenaukreis.de](mailto:andrea.blaser@ortenaukreis.de)*

## GESUND ÄLTER WERDEN

### Bewegungsförderung bei motorischen Einschränkungen

*Sehr gute Resonanz auf Seminare des Landratsamtes*

Unter dem Schwerpunktthema „körperlich, geistig und sozial in Bewegung bleiben“ beschäftigt sich der Fachbereich Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste mit der Bewegungsförderung bei älteren Menschen mit motorischen Einschränkungen. Auch bei dieser besonderen Zielgruppe ist es wichtig, durch konkrete Maßnahmen und Übungen den bestehenden Gesundheitszustand zu verbessern bzw. zu stabilisieren und damit weitergehende Erkrankungen in einen späteren Zeitrahmen zu verschieben.

Seit März 2017 werden im Landratsamt zweitägige Seminare zu dieser speziellen Form der Bewegungsförderung für Fachkräfte und ehrenamtliche Multiplikatoren, die in der Arbeit mit älteren Menschen tätig sind, angeboten. Inhalte der Seminare sind sowohl theoretische Grundlagen der Altersmedizin als auch praktische Übungen für den Alltag.

Bisher wurden 78 Multiplikatoren aus den Bereichen der Pflege, der Alltagsbegleitung, der Nachbarschaftshilfen, der Seniorennetzwerke und von Vereinen geschult - bei sehr positiver Resonanz. Die Veranstaltungen wurden als äußerst lebendig und als sehr konkrete, praktische Hilfe für die eigene Tätig-

keit erlebt. Darüber hinaus diente das Zusammentreffen von Multiplikatoren aus unterschiedlichen Einrichtungen und Netzwerken auch der gegenseitigen Unterstützung über die Seminare hinaus.

Durch diese Rückmeldungen sieht sich der Fachbereich Gesundheitsförderung in der inhaltlichen Ausgestaltung dieser Seminare bestätigt und wird diese auf Grund der auch jetzt noch bestehenden Nachfrage weiterhin anbieten. Interessierte können sich hierzu gerne an das Amt für Soziale und Psychologische Dienste wenden.

*Weitere Infos: Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel. 0781 805 9772, [anke.pilatscheck@ortenaukreis.de](mailto:anke.pilatscheck@ortenaukreis.de)*



**Der neu gestaltete Gesundheitswegweiser für den Ortenaukreis ist online**

*Landratsamt möchte die Zugangswege zu gesundheitlichen und sozialen Angeboten erleichtern*



Gesund in jedem Alter

Von A wie „Adoptionsberatung“ bis Z wie „Zumba“ reichen die Angebote, die im „Gesundheitswegweiser für den Ortenaukreis“ zusammengestellt sind. Er ist unter [www.gesundheitswegweiser-ortenau.de](http://www.gesundheitswegweiser-ortenau.de) erreichbar und enthält insgesamt über 800 gesundheitliche und soziale Angebote von etwa 450 Anbietern aus dem Ortenaukreis.

Der Wegweiser wird vom Amt für Soziale und Psychologische Dienste betrieben. Ziel ist es, verständliche Informationen für Ratsuchende bereitzustellen. In gleichem Maße richtet er sich an Fachkräfte und soll sie in Beratung und Vermittlung unterstützen. Die Datenbank enthält medizinische und nichtmedizinische Leistungsanbieter, Beratungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen und sonstige gesundheitliche Informationsquellen. Die Suche ist möglich nach Themen, Zielgruppen oder der Art des Angebots.

Zum Sommer 2017 wurde das Online-Angebot grundlegend überarbeitet, die Datenbank vollständig neu programmiert. Dies war erforderlich geworden, um den Anforderungen an eine moderne Website gerecht zu werden. So ist der Gesundheitswegweiser jetzt auf allen Endgeräten von Computer bis Smartphone gleichermaßen gut nutzbar, die Suchabläufe wurden vereinfacht und die Darstellung der Suchergebnisse optimiert. Außerdem gibt es über die Seite einen unmittelbaren Zugang zu den anderen Angeboten des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste:

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Präventionsnetzwerk Ortenaukreis PNO
- Frühe Hilfen im Ortenaukreis
- Ortenauer Suchthilfenetzwerk
- Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement

Neu auf der Seite sind zudem die „Präventionsbausteine für den Ortenaukreis“, die sich in erster Linie an Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, Schulen und Kinder- und Jugendeinrichtungen. Hier können über eine separate Datenbank Präventionsangebote ausgewählt und Kontakt mit den Anbietern aufgenommen werden. Das Angebot soll die bisher nur in Schriftform erschienenen Präventionsbausteine

ergänzen und die Suche nach geeigneten Präventionsangeboten erleichtern. Zudem können die Einträge - anders als in der schriftlichen Version - viel leichter aktuell gehalten werden.

Warum eine solche online gestützte Datenbank in Zeiten von Google und Co.? „Unsere Suchergebnisse sind auf Grund der einheitlichen Beschreibung besser vergleichbar, es sind tatsächlich nur regionale Angebote vorhanden, die Darstellung ist werbefrei und es gibt keine Priorisierung bestimmter Angebote,“ so Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste. Die Angebote werden von den jeweiligen Institutionen selbst gepflegt, die Aktualität der Angaben ist jeweils am Aktualisierungsdatum erkennbar.

Auch überregionale Angebote, die hier in der Region von Bedeutung sind, wurden und werden nach und nach ergänzt. „Für die Weiterentwicklung der Datenbank sind uns Rückmeldungen der enthaltenen Anbieter, aber auch der Nutzer wichtig,“ hebt Ingo Kempf hervor, der im Amt für Soziale und Psychologische Dienste für den Gesundheitswegweiser verantwortlich ist, „darin liegt die Stärke einer solchen regionalen Datenbank.“

Erfahrung mit gesundheitsbezogenen Wegweisern hat das Amt bereits seit den späten 80er Jahren, als erstmals ein schriftlicher Gesundheitswegweiser für den Ortenaukreis erstellt wurde. Im Jahr 2000 beteiligte sich der Ortenaukreis dann gemeinsam mit anderen Landkreisen am Aufbau einer landesweiten Internet-Datenbank. Die dort gemachten Erfahrungen und die über die Jahre entwickelte Struktur der Datenbank konnten dann Anfang 2015 nach Beendigung des landesweiten Projekts für den nun regionalen Gesundheitswegweiser genutzt werden.

Ein Dank gilt der Internet-Agentur, die die Neuprogrammierung der doch sehr komplexen Datenbank sehr souverän bewerkstelligt hat. Und die Rückmeldungen auf das neue Outfit sind rundum sehr positiv.

Weitere Infos: Ingo Kempf, Telefon: 0781 805 9457, E-Mail: [ingo.kempf@ortenaukreis.de](mailto:ingo.kempf@ortenaukreis.de)



### Kontaktstelle goes Öffentlichkeitsarbeit

*Neues Logo, neuer Flyer, neue Homepage*



Homepage. Die Internet-Adresse ist natürlich gleich geblieben: [www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de).

In den vergangenen Monaten hat sich die Selbsthilfekontaktstelle intensiv mit ihren Kommunikationsmitteln beschäftigt: Herausgekommen sind ein neues Logo, ein neuer Flyer und – vor allem – eine neue

Die selbst auferlegte „Auffrischkur“ hat sich gelohnt, zahlreiche positive Rückmeldungen bestätigen diesen Eindruck. Gerade die neue Homepage wirkt nicht nur moderner, vielmehr ist sie in ihrem strukturellen und inhaltlichen Aufbau aufgeräumter, einfacher und effizienter. Auch das Design wirkt frischer und freundlicher. Aber schauen Sie doch selbst – die Kontaktstelle freut sich über Ihren Besuch!

*Weitere Infos: Héctor Sala, Telefon: 0781 805 9771, E-Mail: [selbsthilfe@ortenaukreis.de](mailto:selbsthilfe@ortenaukreis.de)*

### Projektförderung durch die Krankenkassen

*Workshop war erfolgreich, weitere Angebote sollen folgen*

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

Die Projektförderung an sich bzw. 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?“ Fragen über Fragen. In einem Workshop am 04.04.17 konnten diese geklärt bzw. beantwortet werden.

Die Veranstaltung kam bei den Teilnehmern/-innen sehr gut an. Es wurde darum gebeten, diese im kommenden Jahr zu wiederholen. Des Weiteren wurde die Anregung aufgenommen, auch für den Bereich der Pauschalförderung einen ähnlichen, aber separaten Workshop 2018 anzubieten. Die Kontaktstelle begrüßt dies und wird für Anfang kommenden Jahres ein entsprechendes Angebot für zwei Workshops (Projektförderung und Pauschalförderung) machen. Die Selbsthilfegruppen werden zu gegebener Zeit hierzu eingeladen.

*Nähere Infos erhalten Sie unter der Telefonnummer 0781/805-9814 (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen).*

### Neue Gruppen und Termine

Folgende bestehenden Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessenten:

- Mobbing
- Endometriose
- Soziale Phobie
- Essstörungen (Anorexie/Bulimie)
- Depression (Sasbach/Umland)

Am 17.10.17 findet der für dieses Jahr letzte Stammtisch der Selbsthilfegruppen in Offenburg statt.

*Interessierte erhalten weitere Infos zum Treffen bei Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, 0781/805-9771*

### Neue Gruppe für Frauen mit Depressionen und/oder Ängsten

*Frauen- und Mädchengesundheitszentrum startet neues Angebot*

Am Montag, den 9. Oktober um 19.00 Uhr beginnt wieder eine neue angeleitete Selbsthilfegruppe im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum (fmgz), Hindenburgstr. 28 in Offenburg. Ein Treffen dauert zwei Stunden.

Es gibt zwei Termine um sich zu informieren und sich kennenzulernen: am Montag den 11.9.2017 und am Montag den 25.11.2017 jeweils um 19.00 Uhr.

In den Treffen werden neben gegenseitigem Austausch auch Übungen angeboten, um z.B. die Körperwahrnehmung zu schulen und den Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken zu lernen.

*Anmeldung und weitere Informationen im fmgz: Bianca Kopyto, Heilpraktikerin, 0781/9903576*



**„Wählerisch mit 4? Diät mit 9? Magersucht mit 12?“**

*Erfolgreicher Fachtag des Präventionsnetzwerks „Kinder stärken. Essstörungen vermeiden“*

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) veranstaltete am 25. April 2017 einen Fachtag mit dem Titel „Kinder stärken. Essstörungen vermeiden“ und lockte rund 80 Fachkräfte aus Bildung, Jugendhilfe und Gesundheitswesen in die Hector Kinderakademie nach Kehl.



*Herr Böttinger (Leiter des PNO) moderierte den Fachtag.*

Der Informationsbedarf zum Thema Ernährung und Vorbeugung von Essstörungen ist groß, weiß Michaela Tisch, regionale Präventionsbeauftragte der Region Kehl. Nach Angaben einer Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Studie) zeigen etwa ein Fünftel der 11- bis 17-jährigen Kinder in Deutschland erste Anzeichen einer Essstörung.

Renate Lieberknecht, Diplom-Oecotrophologin und Mitarbeiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums in Frankfurt, machte im ersten Vortrag deutlich, dass Essstörungen wie z.B. Anorexie oder Bulimie zahlreiche Ursachen haben und erst während der Pubertät entstehen. Sie beruhigt: „Die meisten Essprobleme bei Kindern sind vorübergehend und die Kinder entwickeln sich völlig normal.“

Sie machte auch darauf aufmerksam, dass Kinder mit Übergewicht oder Adipositas häufig übersehen werden. „Aber leider werden aus übergewichtigen Kindern häufig übergewichtige Jugendliche oder Erwachsene. Und dann ist eine Behandlung viel schwieriger“, betonte Lieberknecht. Schon Kinder würden

lernen, Gefühle durch Essen zu kompensieren oder äußern Hunger, obwohl es sich bei dem Gefühl auch um Wut oder Traurigkeit handeln kann.

Vegan, low-carb & Co. - einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen gab Birgit Becke, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin, und erklärte, wie diese zu einer gesunden Entwicklung beitragen oder auch nicht.

In vier Workshops am Nachmittag widmeten sich die Teilnehmer den Themen „Gute Gefühle – aber bitte kalorienfrei“, „Zuckersüße Kinder – Umgang mit Sü-



*Frau Scharff (Diplom-Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin) referierte im Workshop zum Thema „Zuckersüße Kinder - Umgang mit Süßem in der Kita“*

Bem in der Kita“, „Vernetztes Arbeiten in der Beratung von Kindern und Familien mit Essstörungen“ sowie „Ernährung erleben in Kita und Schule“.

Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste beim Landratsamt Ortenaukreis und Leiter des PNO, äußerte sich sehr zufrieden: „Wir haben ein Thema aufgegriffen, das sowohl in den Kindertagesstätten und Schulen wie auch in den Familien immer größere Bedeutung gewinnt. Wichtig ist vor allem, das Thema früh und offen, aber auch mit den nötigen Hinweisen auf problematische Entwicklungen anzugehen und mit allen Beteiligten dazu ins Gespräch zu kommen. Das PNO bietet dazu ein sehr gutes und nachhaltiges Forum.“

**Bundesweites Vorzeigemodell für Prävention und Gesundheitsförderung**

*Landratsamt zieht Zwischenbilanz zum Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO)*

Am 1. November 2014 erfolgte der Startschuss für das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO). Zusammen mit dem Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der Evangelischen Hochschule Freiburg hatte der Ortenaukreis vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) den Zuschlag zur Durchführung dieses innovativen Präventionsprojekts erhalten. Ziel des über vier Jahre geförderten Praxisforschungsprojekts ist die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie der sozialen Teilhabe von Kindern im Alter von drei bis zehn Jah-

ren im gesamten Ortenaukreis. Zudem sollen mit dem Netzwerk die Möglichkeiten zur Prävention insbesondere über Kindertagesstätten und Schulen gestärkt und besser vernetzt und so möglichst viele Kinder und Familien erreicht werden.

„Mit unseren viel beachteten Frühen Hilfen und dem PNO hat der Ortenaukreis jetzt eine kommunale Präventionskette von der Schwangerschaft bis zum 10. Lebensjahr etabliert. Diese Strategie setzt genau zu den Lebenszeiträumen an, in denen sich Gesundheit

und Sozialverhalten grundlegend entwickeln und gleichzeitig die größten Risiken für dauerhafte Fehlentwicklungen bestehen. So unterstützen wir seelische, körperliche und soziale Entwicklungen bei Kindern frühzeitig und nachhaltig. Wir sind sehr stolz, mit dem PNO erneut ein bundesweites Vorzeigemodell entwickelt zu haben“, sagte Landrat Frank Scherer in der Sitzung des Jugendhilfeausschusses.

Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste am Landratsamt und Leiter des PNO zog eine sehr positive Zwischenbilanz. „Das PNO sollte modellhaft neue Wege der Prävention entwickeln und umsetzen. Und wir gehen tatsächlich neue und sehr erfolgreiche wie wir bereits auf halber Strecke feststellen können. Mit dem Präventionsnetzwerk konnten wir neue Strukturen und Angebote der Gesundheitsförderung und –entwicklung in der gesamten Fläche des Ortenaukreises auf- und ausbauen. Und vor allem kommt etwas bei den Kindern und Familien im Ortenaukreis an“ so Böttinger.

Genau dort, wo die Kinder täglich anwesend sind – in den Schulen und Kindertageseinrichtungen – setzt die Arbeit des PNO an. Die Verknüpfung dieses so genannten „Setting-Ansatzes“ mit einer kommunalen Gesamtpräventionsstrategie stelle ein wesentliches konzeptionelles Alleinstellungsmerkmal des Präventionsnetzwerkes dar, hob Professor Klaus Fröhlich-Gildhoff vom Zentrum für Kinder- und Jugendforschung der Evangelischen Hochschule Freiburg hervor, das sämtliche PNO-Prozesse wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Zu allen Kindertageseinrichtungen und Schulen für Kinder im Alter bis zu zehn Jahren bestehen Kontakte durch die fünf regionalen Präventionsbeauftragten. „12 Einrichtungen haben langfristige Entwicklungsprozesse bereits abgeschlossen und wurden zertifiziert. Über 100 Kitas und mehr als 30 Schulen im Kreis haben bereits PNO-Angebote angenommen, besonders gefragt dabei sind die Themen der seelischen Gesundheit“, berichtete Böttinger. „Kurzfristig wurde das Modul ‚Stärkung von Kita-Teams in der Begegnung mit Kindern und Familien mit Fluchterfahrung‘ entwickelt. Das zugehörige Informationsmaterial wurde vom Kultusministerium als beispielhaft gelobt und an alle Kindertageseinrichtungen in Baden-Württemberg verschickt“.

In der verbleibenden Projektlaufzeit sollen die Unterstützung von Einrichtungen in sozial und gesundheitlich belasteten Stadtteilen und die bereits gut angelegene Einbindung von Eltern nochmals verstärkt werden. „Gleichzeitig richtet sich der Blick auch schon über das Projektende im Oktober 2018 hinaus. Das PNO liegt genau in der Zielrichtung des seit 2015 geltenden Präventionsgesetzes, nach dem Krankenkassen und Kommunen verstärkt zusammenarbeiten sollen“, schloss Böttinger.

Die Ausschussmitglieder fassten auf Vorschlag von Landrat Scherer einstimmig den Beschluss, die Kreisverwaltung zu beauftragen, schnellstmöglich eine Konzeption für die Fortführung des PNO zu entwickeln.

### **Gesund groß werden im digitalen Zeitalter – Chancen ergreifen und Risiken vermeiden** *Erfolgreiche Auftaktveranstaltungen zum Projekt „ECHT DABEI in der Ortenau“*

Die Nutzung von Smartphone, Tablets, Spielekonsole und Fernseher sind Thema in der Erziehung von Eltern, aber auch bei pädagogischen Fachkräften in Kindertagesstätten. Sie sind einerseits wichtige Voraussetzung zum Erlernen von Medienkompetenzen, andererseits warnen Medienpädagogen vor zahlreichen Risiken wie Computerspielsucht, Abzocke im Internet, dem Konsum von problematischen Inhalten, Bewegungsmangel und Schlafproblemen.

Die aktuelle Bestands- und Bedarfserhebung des Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) zeigt, dass der Informationsbedarf von Eltern, Fachkräften aus der Kita, aber auch aus Jugendhilfe und Gesundheitswesen beim Thema „Umgang mit digitalen (Bildschirm-)Medien im Landkreis groß ist. Daher hat das PNO das Präventionsangebot „Gesund groß werden im digitalen Zeitalter -ECHT DABEI“ mit in die Angebotspalette aufgenommen. Bereits Ende März starteten die Auftaktveranstaltungen, um „ECHT DABEI“ in den fünf Raumschaften vorzustellen. Interessierte Eltern, Elternvertretungen, Leitungen und pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen sowie Trägervertretungen und weitere Fachkräfte erhielten die Gelegenheit sich zu informieren, auszutauschen, Materialien zu sichten und das Angebot kennen zu lernen.

Frau Prof. Dr. Bleckmann, Professorin für Medienpädagogik beschäftigte sich bei der Auftaktveranstaltung in Offenburg mit den möglichen Risiken der neuen Medien, aber auch mit den Chancen, die sich durch die Nutzung ergeben können. Fachleute sind sich einig, dass der tatsächliche Medienkonsum bei Kindern viel zu hoch ist. Sie nutzen die neuen Medien doppelt so viel und lange, wie es gesund für sie wäre. Daher – so die Botschaft des Programms - ist es umso wichtiger, die Kinder im „ECHTEN LEBEN“ zu stärken und ihnen Alternativen für die Freizeitgestaltung aufzuzeigen.

Nachfolgend wurde das Präventionsprogramm „ECHT DABEI“ vorgestellt. Es richtet sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte von Kitas und Schulen und vermittelt, welche Fähigkeiten und Ressourcen Kinder brauchen, um im digitalen Zeitalter gesund groß werden zu können. Neben einer Fortbildung für die pädagogischen Fachkräfte der Einrichtung gehört ein Elternabend, der von „ECHT DABEI Coaches“ durchgeführt wird dazu. Zudem haben Kitas die Möglichkeit, ein professionelles Kindertheater zum Thema in die Einrichtung zu holen. Für Kindertageseinrichtungen ist die Teilnahme am Präventionsprogramm kostenfrei. Die Anmeldung ist über die PNO-Webseite ([www.pno-ortenau.de](http://www.pno-ortenau.de)) und über die regionalen Präventionsbeauftragten möglich.



**Ortenaukreis vernetzt und entwickelt Hilfsangebote für Betroffene**

*Beratungsstelle für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige (IBB) besteht 1 Jahr*

„Ich weiß nicht mehr weiter!“, sagt eine ratlose Mutter am Telefon. Am anderen Ende der Leitung sitzt eine Mitarbeiterin der Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige (IBB). „Mein Sohn liegt nur im Bett, steht nicht mehr auf, geht nicht mehr an seine Ausbildungsstelle und hat an nichts mehr Interesse.“ Solche und ähnliche Anfragen landen oft bei einer der fünf IBB-Stellen im Ortenaukreis.

Vor genau einem Jahr hat die Beratungsstelle im Ortenaukreis ihre Arbeit aufgenommen. Sechs Ehrenamtliche wurden für diese Aufgabe vom Kreistag bestellt. Sie bieten seither neben der telefonischen Kontaktmöglichkeit jeweils einmal monatlich kostenlose Sprechstunden in den Räumlichkeiten der freien Wohlfahrtspflege in Achern, Hausach, Kehl, Lahr und Offenburg an. Betroffene und/oder Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung können dort ihre Anliegen besprechen oder Beschwerden vorbringen.

Die Stelle ist durch Betroffene, Angehörige und unabhängige Fachleute besetzt, die der Schweigepflicht unterliegen. Die in Offenburg erreichbare Ansprechpartnerin erfüllt die Funktion der Patientenfürsprecherin.

„Wir sind froh, dass wir sechs Ehrenamtliche gefunden haben, die psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen auf Augenhöhe begegnen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass die Hemmschwelle der Patienten, sich Hilfe zu holen, dadurch verringert wird“, so Georg Benz, Sozialdezernent im Landratsamt Ortenaukreis.

Die Einrichtung einer Beratungsstelle und Patienten-

fürsprecher schreibt das 2015 in Kraft getretene Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten vor. In diesem Gesetz werden unter anderem Hilfsangebote für Menschen mit einer psychischen Erkrankung definiert, mit dem Ziel, diesem Personenkreis ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dazu gehören insbesondere Beratung, Betreuung, Hinführung zur Behandlung sowie die Vermittlung von Hilfen zur Selbsthilfe und Ehrenamt.

Betroffene und ihre Angehörigen können sich zu folgenden Sprechzeiten an die IBB-Mitarbeiter wenden:

in Achern beim Caritasverband, Martinstr. 56  
07841/6048 4499 Mobil: 01523 6276639  
jeden 1. Montag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr

in Hausach beim Diakonischen Werk, Eichenstr. 24  
07834/988 3399 Mobil: 01525 6828302  
jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

in Kehl beim Diakonischen Werk, Marktstr. 3  
07851/9487 5599 Mobil: 01525 6828301  
jeden 2. Montag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

in Lahr beim Caritasverband, Bismarckstr. 82 b  
07821/95449 2299 Mobil: 01525 6828304  
jeden 2. Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

in Offenburg bei der Arbeiterwohlfahrt, Hauptstr. 58,  
mit der Patientenfürsprecherin  
0781/805 6699 Mobil: 01525 6828303  
jeden 4. Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Informationen zu den IBB-Stellen finden Sie auch auf der Internetseite des Ortenaukreises unter dem Suchbegriff „IBB“.



v.l. Maria Crombach, Gabriele Pfeiffer-Schröter, Sabine Singler, Bernhard Meucht, Liane Karden-Krauß (Patientenfürsprecherin), Renate Hansen.

### **Damit die Seele gesund bleibt: Wie viel Arbeit braucht der Mensch?**

*Gemeindepsychiatrische Verbund Kinzigtal lädt anlässlich des Welttags für seelische Gesundheit ein.*

Arbeit ist Segen und Fluch. Oft sehen wir nur die belastende Seite und übersehen, welche kreative, sinnstiftende und lebensgestaltende Bedeutung Arbeit auch haben kann. Erfolgserlebnisse, soziale Bezüge, Sinn und Bedeutung des eigenen Lebens können durch die Berufstätigkeit erheblich gefördert werden.

Andererseits ist Arbeit nur zu oft eine Quelle von Stress und Belastungen, und wird dann zum Unglücksfaktor. Ebenso wie der Verlust der Arbeitsstelle. Wie sich Arbeit positiv oder negativ auswirkt ist nicht nur eine Frage von „zu viel“ oder „zu wenig“, sondern steht in größerem Zusammenhang. Und: ein erfülltes Leben kann und darf nicht nur an der Erwerbstätigkeit hängen.

Der Referent wird Impulse geben, wie Lebensfreude mit - oder trotz - der persönlichen beruflichen Situation gefördert werden kann. Er versteht es, fachlich fundiertes Wissen locker, interessant und verständlich zu vermitteln.

Frank Pahnke, ist Lebensberater, Trainer und Coach in eigener Praxis in Trossingen, freier Mitarbeiter bei BeratungenPlus in Freudenstadt und Mitautor verschiedener Veröffentlichungen im Bereich Lebenshilfe.

*Donnerstag, 16.11.2017, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17, die Veranstaltung ist kostenlos*

### **Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker lädt ein**

#### **Vernissage**

Begleitend zum neuen VHS Programm Offenburg zeigt die Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH aus Offenburg vom 18.09. – 30.10.2017 in den Räumen der Volkshochschule Werke der Künstlergruppe „Wenn die Seele spricht“. Besichtigt werden kann die Ausstellung zu den Öffnungszeiten der Volkshochschule. Die Vernissage findet am 15. September 2017 um 18:00 Uhr statt.

#### **Offenes Atelier Offenburg (OAO)**

Erstmals beteiligt sich dieses Jahr das Kunstatelier der Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH in der Okenstrasse 57 bei der Aktion Offenes Atelier Offenburg am 16./17.09.2017. An den zwei Tagen der Veranstaltung kann das Atelier mit den Werken der Künstlergruppe „Wenn die Seele spricht“ sowie der Töpfergruppe besichtigt werden. Einige

Künstler sind vor Ort und stehen für Fragen zur Verfügung.

#### **40 Jahre Reha**

Die Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH in Offenburg veranstaltet für geladenes Fachpublikum und interessierte Besucher eine weitere Veranstaltung anlässlich ihres Jubiläumsjahres. Im Salmen in Offenburg wird am 08. November 2017 ab 13:00 Uhr eine Lesung der Autorin des Buches „Die Kunst, ein Stachelschwein zu umarmen“ stattfinden. Umrahmt wird das Ganze von Musikern der Reha. Die Moderation übernimmt Pfarrer Norbert Großklaus.

#### *Weitere Infos:*

*Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH - gemeinnützig*

*Tel. 0 781 924571-42*

*E-Mail: [cgloning@reha-offenburg.de](mailto:cgloning@reha-offenburg.de)*

### **Aktuelles aus der VHS Offenburg**

Am 7. September erscheint das neue Herbst/Winter-Programm 2017. Es wird wie gewohnt an allen öffentlichen Auslagestellen, sowie in der VHS Offenburg erhältlich sein.

Mit dem Semesterstart beginnen auch die Kurse im neuen Freizeitbad Stegermatt. Wir freuen uns, Ihnen hier ein breiteres Kursangebot anzubieten. Mit Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung werden hochwertige Kurse durchgeführt. Das Aqua Vita Angebot ist sehr begehrt: Pro Semester nutzen weit über 700 Teilnehmer/innen die vielfältigen Kurse. Sie finden in unserem aktuellen Programm 43 Aquagymnastikkurse und 27 Schwimmkurse. Das nach Bedarf zugeschnittene Angebot richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Region. Jung und Alt, Kinder und Erwachsene, Babys und Senioren sind angesprochen. Aquakurse ermöglichen durch die positiven Eigenschaften des Wassers ein gelenkschonendes und ganzheitliches Training, bei dem der komplette Körper in Form gebracht wird. Ob Aquagymnastik, Aqua-Balance oder Aqua-Jogging: Ver-

spannungen lösen sich, Stress wird abgebaut, die Muskulatur, Sehnen und Bänder werden gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Auch im Wasser unsichere Personen sind willkommen, denn die Kurse finden in brusttiefem Wasser statt. Informieren Sie sich gerne über unser gesamtes Kursangebot und bleiben Sie fit und gesund.

*Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter [www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de) oder unter 0781/9364-200*





**Ortenaukreis bekommt einen Behindertenbeirat**

Das Landes-Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz (L-BGG) sieht für Landkreise die Möglichkeit vor, einen Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderungen einzusetzen. Der Ortenaukreis macht von dieser Möglichkeit Gebrauch. Der Sozialausschuss des Kreistages hat in seiner Sitzung vom 4. Juli 2017 beschlossen, zunächst bis 2020 einen Behindertenbeirat einzurichten. Dann soll eine Evaluation erfolgen.

Im Ortenaukreis leben ungefähr 35.000 Menschen mit Behinderungen. Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben soll für sie genauso möglich sein wie für Menschen ohne Behinderungen. Um dies zu erreichen, müssen Barrieren und Benachteiligungen, die Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrem Alltag erfahren, abgebaut werden. Zugangschancen für Menschen mit Behinderungen in alle Lebensbereiche müssen verbessert werden.

Die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention soll im Ortenaukreis aktiv gefördert werden. Die Einrichtung des Behindertenbeirats dient der Unterstützung dieses Vorhabens. Die kreisangehörigen Städte und Gemeinden sowie alle anderen relevanten Akteu-

re aus den unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen nehmen diese Herausforderung gemeinsam an. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Beteiligung der Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige als Experten aus eigener Betroffenheit ein. Sie können aus eigener Erfahrung berichten und aus ihrer Perspektive andere Teilnehmer beraten.

Der Beirat setzt sich neben den Experten aus eigener Betroffenheit und den Vertretern aus Städten und Gemeinden auch aus Vertretern der Bereiche Bildung, Beratung, Förderung, Gesundheit, Rehabilitation, Arbeit, Bauen, Personenbeförderung, Sport, Kultur, Freizeit und aus Vertretern der Verwaltung des Ortenaukreises zusammen.

Der Behindertenbeirat stellt eine Austausch- und Kommunikationsplattform dar. Inklusionsfragen können hier aufgegriffen werden. Er unterstützt die Arbeit der Behindertenbeauftragten. Die erste Sitzung findet im November statt.

Weitere Infos: Anita Diebold, Behindertenbeauftragte, Telefon 0781 805 9257, [anita.diebold@ortenaukreis.de](mailto:anita.diebold@ortenaukreis.de)

**AWO Elternschule Ortenau lädt ein**  
Veranstaltungen im Kursjahr 2017/18, Übersicht 2017



**Vorträge:**

**Jungs fordern uns heraus**, 17.10.2017, 18 Uhr, Oberwolfach Kindergarten St. Josef, VK: 7€/AK 8€

**Zaubern Sie Ihr Kind in den Schlaf**, 24.10.2017, 19 Uhr, Gengenbach, Erhard Schrempf-Schulzentrum, VK: 7€/AK 8€

**Lifekinetik - Leichter lernen durch Bewegung**, 25.10.2017, 19 Uhr, Offenburg, AWO Geschäftsstelle, Hauptstraße, VK: 7€/AK 8€

**Kindheit + Medien – Viereckige Augen?**, 07.11.2017, 19 Uhr, Haslach, Bibliothek der Generationen, VK: 7€/AK 8€

**Trauer, Tod und Abschied**, 15.11.2017, 19.30 Uhr, Haslach, Caritashaus, VK: 7€/AK 8€

**Kindern Grenzen setzen?**, 29.11.2017, 19 Uhr, Seelbach, Realschule, VK: 7€/AK 8€

**Elternforum/Workshop**

**Mutig gegen Mobbing**, 14.11.2017, 19h - ca. 21 Uhr, Haslach, Bibliothek der Generationen, VK: 12€

**Kindheit im digitalen Zeitalter + Film „Zwischen den Welten“**, 23.11.2017, 19h - ca. 21 Uhr, Haslach, Graf Heinrich-Schule, VK: 12€

**Kurse**

**Erste Hilfe am Kind** - Achtung Kurs hat 4 Kursteile, nicht einzeln buchbar! 05.10, 12.10., 19.10.+26.10.2017, 19.30 Uhr - 22 Uhr, Zell a.H., DRK Zentrum, VK: Einzelperson 55€, Paare 65€

**Yoga für Schwangere**, 07.11, 14.11., 21.11., 28.11.+05.12.2017, 17 Uhr - 18.30 Uhr, Offenburg – Ohlsbach, Praxis Möschle, VK: 40€

**So stärke ich mein Kind und mich für die Schule**, 09.11.2017 + 16.11.2017, 18 Uhr - 20.30 Uhr, Schuttwald, Seminarraum am Ziegelplatz 17, VK: 39€

**Ayurvedische Babymassage**, 15.11.2017, 9.30 Uhr - ca. 11.30 Uhr, Haslach, Praxis Brucher, VK: 40€

**Achtsamkeitskurs**, 20.11., 27.11. + 04.12.2017, 19 Uhr - 20.30 Uhr, Haslach, Caritashaus, VK: 59€

**Eltern-Kind-Café**, 13.11.2017, 14.30 Uhr - 16.30 Uhr, Oberwolfach, Kindergarten St. Josef, VK: 8€

Alle Veranstaltungen nur mit Voranmeldung: AWO Elternschule Ortenau [www.awo-elternschule-ortenau.de](http://www.awo-elternschule-ortenau.de), E-Mail: [elternschule@awo-ortenau.de](mailto:elternschule@awo-ortenau.de), Tel.: 0175/808 16 12

**Die vhs Ortenau informiert**

*Das neue Jahresprogramm bietet viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich*

Hier ein kleiner Auszug aus dem aktuellen Programm der drei Geschäftsstellen Acher-Renchtal, Kehl-Hanauerland und Kinzigtal:



**Bewusster Umgang mit Stress**

Fr. 06.10.2017, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Abende, Achern, VHS, Oberacherner Straße 19, Raum 3, Eva Del Castillo Pérez, 60,00 €  
 In diesem Kurs lernen Sie sich und Ihre Stressfaktoren besser kennen. Sie bekommen verschiedene Hilfsmittel gezeigt, um Stress rechtzeitig zu erkennen und aufsteigenden Stress zu vermeiden. Es werden sowohl praxistaugliche Methoden für den Alltag als auch für zu Hause vermittelt. Darunter sind Methoden aus dem Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, ergänzt durch Tipps rund um einen gesunden Lebensstil, Ernährung und mehr. Für diesen Kurs bedarf es keinerlei Vorkenntnisse. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

**Basenfasten**

Do. 19.10.2017, 18:00 - 19:30 Uhr (Infoabend), weitere Termine: Mo. 23.10., Mi. 25.10., Fr. 27.10., jeweils 18:00 - 20:00 Uhr, Kehl, Wilhelmschule, Hauptstraße 121, Schulküche (Eingang Karlstraße), Andrea-Lorene Hänßler, 50,00 €  
 Um den Säureüberschuss im Körper zugunsten basischer Nahrungsmittel zu verändern, wird beim Basenfasten auf alle säurebildenden Nahrungsmittel freiwillig verzichtet. Daher werden die Teilnehmer in der Basenfastenwoche vor allem keine Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse,

Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee zu sich nehmen. Ihr Körper wird in dieser Zeit Vitalstoffe auftanken, das Gewebe und der Stoffwechsel werden entlastet, der Körper regeneriert sich, die Pfunde purzeln und das alles, ohne zu hungern. Am ersten Abend findet ein

Infogespräch statt, gemeinsam gekocht wird ab dem zweiten Abend regional und saisonal.

**Aqua-Gymnastik**

Di. 10.10.2017, 18:30 - 19:15 Uhr, 8 Abende, Gengebach, Schwarzwaldhotel, In der Börsiglache 4, Sibylle Lang, 79,00 € inkl. Eintritt Hallenbad  
 Mit Bewegungsübungen und Körperwahrnehmung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.

*Weitere Informationen und das komplette Angebot finden Sie unter [www.vhs-ortenau.de](http://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.*



### „Komm tanzend ins Gespräch“ Interkultureller Tanznachmittag



„Kunst ist immer auch heilend“ (Tilman Flatt, Kunstmaler aus Lahr)

Was machen unsere Körper, wenn wir uns unterhalten? Wie kommunizieren wir, wenn jede von uns eine andere Sprache spricht? Wie können wir uns verständigen, wenn wir aus unterschiedlichen Kulturen kommen?

Im Tanzen spielen all diese Fragen eine Rolle, aber sie brauchen uns nicht zu belasten – vorausgesetzt, der Tanz findet spielerisch statt.

„Es gibt eine für alle Menschen auf der Welt verständliche Sprache: dies ist die Stimme unseres Herzens. Ob sie über die Stimmbänder Ausdruck findet oder über andere Körperteile, spielt dabei keine Rolle: Wir verstehen uns gegenseitig, berühren uns innerlich und kommen in Kommunikation“ Dies ist das Anliegen von Phoebe Wacker, die durch den von ihr angeleiteten „Eigentanz“ Ausdruckstanz und energetisches Heilen miteinander verbindet. Einmal monatlich lädt sie zusammen mit dem Freundeskreis Flüchtlinge und dem Mehrgenerationenhaus Lahr Frauen ein, die miteinander ins Tanzen und damit ins Gespräch kommen möchten.

Das bewusste Bewegen des Körpers mit seinen Potentialen in den einzelnen Gelenken und Muskeln, aber auch die Verbindungen über die Faszien werden angeregt und ebenso das Gedächtnis, welches sich an gelernte Bewegungen erinnern und sie geschehen lassen kann. Eine geschützte Atmosphäre erlaubt es, neue Bewegungen zu erfahren, zu erlernen und dadurch neue Verknüpfungen zuzulassen – wie im Körper so auch im Kontakt mit anderen Menschen, deren Bewegungsmuster vielleicht erst einmal fremd wirken. Durch Ausprobieren und Üben können sie vertraut werden.

Seit 2 Jahren findet das Angebot in den Eigentanz – Räumen im Lotzbeck Palais statt und jedes Mal kommen neue Frauen. Meist sind sie neugierig und möchten Frauen aus anderen Kulturen kennenlernen. Oft sind sie auch irritiert, weil das Warm-up keine Bewegungen vorgibt, die nachgemacht werden sollen; denn die Anleitungen geben Freiheit, den eigenen Körper zu erfahren und auszuprobieren.

„In unserer Kultur wird Individualität gelebt. Um gesund zu bleiben, ist es erforderlich, dass ich meinen Körper kenne. Auch um mich authentisch auszudrücken, brauche ich einen freundschaftlichen ehrlichen Bezug zu meinem physischen Körper. Ein liebevoller Umgang ist optimal. Egal wie mein Körper beschaffen ist, egal, ob er Beeinträchtigungen hat. Wenn die Seele den Körper vollständig bewohnt, ist es immer ein Genuss Menschen beim Tanzen zu erleben. Wer daran intensiv in einem Kurs weiterarbeiten möchte, kann einen künstlerischen Ausdruck im Tanz entwickeln“, so Phoebe Wacker.

Die nächsten Termine des interkulturellen Tanznachmittags sind (jeweils der 3. Freitag im Monat von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Eigentanz – Räumen im Lotzbeck Palais, Kaiserstr. 44a, 77933 Lahr):

15.09., 20.10., 17.11., 15.12.

Bei Fragen zum interkulturellen Tanznachmittag können Sie sich an Phoebe Wacker, Tel. 07821 992681, E-Mail: [info@eigentanz.de](mailto:info@eigentanz.de) oder an Beatrice Meyer vom Mehrgenerationenhaus Lahr, Tel. 07821 3271144, E-Mail: [mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de](mailto:mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de) wenden.



### Gesund durch die Ausbildung

*Gesundes Kinzigtal bietet Gesundheitstag für Azubis*



Für ein Unternehmen sind fitte, zufriedene und gesunde Mitarbeiter ein wichtiges Gut, dass gepflegt werden sollte. Damit auch kleinere Firmen die Möglichkeit dazu haben, gesundheitsfördernde Maßnahmen abgestimmt anzubieten, gibt es das Netzwerk Gesunde Betriebe Kinzigtal. Das Miteinander ist nicht nur kommunikativer Art, sondern praktisch: Die Unternehmen profitieren so von Seminaren und Kursen sowie von der Unterstützung bei Fragen rund um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Dem 2015 initiierten Kreis gehören mittlerweile 16 Unternehmen im Kinzigtal an.

Eines der Themen, denen sich das Netzwerk annimmt ist die Gesundheit am Arbeitsplatz für Azubis. Das Angebot, erstmals im Programm von Gesundes Kinzigtal, ist offen für Lehrlinge aller Unternehmen in der Region. Bei den Azubi-Gesundheitstagen soll es dabei sowohl um die langfristigen als auch aktuellen Gesundheitsthemen gehen.

„Wir wollen den Auszubildenden Hintergrundwissen und passende Werkzeuge für eventuelle gesundheitliche Herausforderungen in der Zukunft mitgeben“, erklärt die Netzkoordinatorin Janina Stunder das Konzept. Der erste Termin im März mit dem Themenschwerpunkt „Ernährung“ wurde von rund 20 Azubis aus verschiedenen Unternehmen und Bereichen besucht und stieß bei den jungen Teilnehmern auf große Resonanz.

Die nächste Veranstaltung am Freitag, den 1. Dezember, widmet sich dem Thema Kommunikation und Ernährung. Zwischen 9:00 und 14:00 geht es in den Räumen der Gesundheitswelt in Hausach dabei um eine gesunde Kommunikation und ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz.

*Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Janina Stunder unter 07831 96 66 70.*

*Die Anmeldung zum Azubi-Gesundheitstag ist unter derselben Nummer oder [anmeldung@gesundes-kinzigtal.de](mailto:anmeldung@gesundes-kinzigtal.de) möglich.*

### Gezieltes Beckenbodentraining

*Fortlaufender Kurs des Gesunden Kinzigtals*

Allen, die etwas für sich und ihren gesunden Beckenboden tun möchten, bietet Gesundes Kinzigtal den Kurs „Beckenbodentraining – die Kraft von Innen“ an. Der fortlaufende Kurs findet jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr in den Räumen der Gesundheitswelt in Hausach statt. Die erfahrene Sport- und Gymnastiklehrerin Désirée Hämmerle (mit spezieller Ausbildung zur Prä- und Postnataltrainerin) vermittelt im Kurs einfache Basisübungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens, die sich für jedes Alter

und jede Lebensphase eignen. Durch das Training lernen die Teilnehmer, die Muskeln des Beckenbodens wahrzunehmen und diesen gezielt zu stärken. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

*Die Anmeldung zum Kurs ist in der Geschäftsstelle von Gesundes Kinzigtal unter 07831 96 66 70 oder [anmeldung@gesundes-kinzigtal.de](mailto:anmeldung@gesundes-kinzigtal.de) möglich. Hier sind auch die 10er-Karten für den Kurs erhältlich.*

### Erfolgsfaktor Stimme

*Gesundes Kinzigtal bietet Stimmtraining an*

Unsere Stimme ist wichtiger Bestandteil unserer Persönlichkeit. Sie spielt in vielen Berufen eine große Rolle und sollte daher gepflegt werden. Gesundes Kinzigtal bietet ab Donnerstag, den 28. September 2017, unter dem Titel „Erfolgsfaktor Stimme“, ein Stimmtraining in der Gesundheitswelt in Hausach an. An vier Terminen werden, jeweils von 18:00 bis 19:30

Uhr, Atemtechnik, Körperhaltung und Artikulation trainiert. Sie helfen dabei Stimme und Stimmbewusstsein zu schulen und Stimmstörungen vorzubeugen.

*Das Seminar das kostet 96 €, für Freunde von Gesundes Kinzigtal 87 € und Mitglieder bezahlen 78 €. Anmeldung unter: 07831 96670 oder [anmeldung@gesundes-kinzigtal.de](mailto:anmeldung@gesundes-kinzigtal.de).*

**LebenKrebsLeben**

*Veranstaltungsreihe des Ortenau Klinikums*

**Workshop *Nordic Walking***

Anne Biscup, Physiotherapeutin, MediClin Staufenburg Klinik, Durbach  
Dienstag, 5. September 2017, 18 Uhr, MediClin Staufenburg Klinik, Burgunderstr. 24, Durbach  
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3030

**Workshop *Qi Gong***

Andreas Feininger, Physiotherapeut, MediClin Staufenburg Klinik, Durbach  
Anmeldung unter Tel. 0781 472-  
Dienstag, 12. September 2017, 18 Uhr, MediClin Staufenburg Klinik, Burgunderstr. 24, Durbach

**Workshop *Aquafitness***

Angela Hildenbrand, Physiotherapeutin, MediClin Staufenburg Klinik, Durbach  
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3030  
Dienstag, 19. September 2017, 18 Uhr, MediClin Staufenburg Klinik, Burgunderstr. 24, Durbach

**Themenabend Prostatakrebs**

***Brachytherapie bei Prostatakrebs***

Prof. Dr. Felix Momm, Chefarzt der Radio-Onkologie, Ortenau-Klinikum Offenburg-Gengenbach

***PSA-Anstieg nach Prostataoperation***

Prof. Dr. M. R. Nowrousian, Klinik für Innere Medizin, Onkologie/Hämatologie, MediClin Staufenburg Klinik Durbach

Im Anschluss Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Männer mit Krebs im Ortenaukreis, Schwerpunkt Prostatakrebs“ zu suchen.

Donnerstag, 28. September, 18 Uhr  
Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Workshop *Alltagstraining mit Schwerpunkt Entspannungstherapie vor/nach Prostata- und/oder Blasen-OP beim Mann***

Angela Hildenbrand  
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3030  
Dienstag, 27. September 2017, 18–18.45 Uhr, MediClin Staufenburg Klinik, Burgunderstr. 24, Durbach

**Gedenkgottesdienst Brustkrebs: *Aktion Lucia – Behutsam will ich dir begegnen***

Ökumenische Klinikseelsorge, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach  
Donnerstag, 5. Oktober 2017, 19 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Kapelle

**Workshop *DKMS LIFE-Kosmetikseminar für krebserkrankte Frauen***

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen (Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach  
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501  
Donnerstag, 9. Oktober 2017, 14–16 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Radiothek

**Workshop *Brustkrebs früh erkennen durch Selbstuntersuchung***

Susann Gündel

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501  
Donnerstag, 9. Oktober 2017, 16–18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Radiothek

**Vortrag *Gynäkologische Krebserkrankungen***

Dr. Birthe Osorio, Ärztin der Frauenklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach  
Donnerstag, 12. Oktober 2017, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Informationstag *5. Lahrer Patiententag für Krebspatienten und Angehörige***

Veranstalter: Onkologisches Zentrum Ortenau, Ortenau Klinikum in Lahr  
14. Oktober 2017, Lahr, Haus zum Pflug

***Modenschau***

Sanitätshaus Caroli, Lahr  
Dienstag, 25. Oktober 2017, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Josefssaal

**Vortrag *Brustkrebs: Das Rezidiv und seine Behandlung***

Dr. Karin Bruder, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs, Gruppe Offenburg“ zu suchen und Fragen zu klären.

Donnerstag, 26. Oktober 2017, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**2. Acherner Patiententag – *Diagnose Krebs: Aktuelles zu Vorsorge und Behandlung***

Auf dem Programm stehen Vorträge rund um die Diagnose Krebs – so zum Beispiel „Ernährung und Krebs“, „Moderne internistische Tumorbehandlung“ sowie „Komplementärmedizin in der Onkologie“.

In der Pause besteht die Möglichkeit zum Besuch der Infostände der Ortenauer Selbsthilfegruppen und zum Gespräch mit den Referenten.

Veranstalter: Onkologisches Zentrum Ortenau; Ortenau Klinikum Achern; Förderverein Ortenau Klinikum Achern; Ambulantes Therapiezentrum Hämatologie/Onkologie Offenburg/Achern

Sonntag, 12. November 2017, 14–17 Uhr, Festsaal der Illenau/Illenauer Allee 75

**Themenabend Lungenkrebs**

***Lungenkrebs – Möglichkeiten der Diagnostik***

Dr. Wolfgang Lipp, Leitender Oberarzt der Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin Offenburg St. Josefsklinik, Ortenau-Klinikum Offenburg-Gengenbach

***Operative Therapie des Lungenkrebses***

Dr. Lothar Latzke, Chefarzt der Thoraxchirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

***Chemotherapie sowie neue Therapiestrategien wie Immuntherapie oder Antikörpertherapie***

Dr. Marianne Müller, Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg  
Donnerstag, 23. November 2017, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Josefssaal

**Wege der Achtsamkeit**

*Ortenau Klinikum lädt ein, Formen der Meditation kennen lernen*

Wir freuen uns, Ihnen ein Programm anbieten zu können, in dem das Thema "Achtsamkeit" von unterschiedlichen Seiten beleuchtet wird. Sollten Sie Themenwünsche haben, dann lassen Sie es mich bitte wissen. Sie erreichen mich im Ortenau Klinikum Offenburg unter der Telefonnummer 0761 472-2808.

Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Workshop Geleitete Zen-Meditation**

Was wir dabei tun, ist nichts besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

Dieter W. Schleier, M.A., Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integralis  
Mittwoch, 20. September 2017, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Workshop Vertrauen und Stille**

Mal für eine Stunde nichts leisten müssen. Einfach nur da sein. Das gemeinsame Sitzen in der Stille, achtsames Gehen und Atmen sollen uns leiten.

Andreas Pfeffer, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation  
Mittwoch, 18. Oktober 2017, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Workshop Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung**

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

Dr. Johannes Sauter, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim; zertifizierter Tai Chi-Lehrer

Mittwoch, 15. November 2017, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Workshop Geleitete Meditation**

Im Advent der Spur von Stille und Licht folgen  
Ich lade ein zum gemeinsamen Sitzen in Stille und Gehen mit dem Licht.

Dr. Gabriele Geiger-Stappel, niedergelassene Fachärztin und Psychotherapeutin in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Kontemplationslehrerin Via Integralis  
Mittwoch, 20. Dezember 2017, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Programm der Gesundheitsakademie Ortenau in Offenburg 2017**

*Veranstalter: Offenburger Spitalverein e.V.*

**Sportmedizin im Grenzbereich: Höhen- und Gebirgsmedizin im Himalaya**

Dr. Eike Mrosek, Chefarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellenden Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Dienstag, 12. September 2017, 19 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten**

Dr. Helmut Debes, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Susanne Müller, Dipl. Psychologin am Zentrum für Schlafmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Donnerstag, 5. Oktober 2017, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Josefssaal

**Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit – Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie**

Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger, Chefarzt der Gastroenterologie Hepatologie, Infektiologie sowie der Allgemeinen Inneren Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie, Rheumatologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach und Ernährungsberatung, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Dienstag, 10. Oktober 2017, 19 Uhr, Ortenau Klini-

kum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Händewaschen – reicht das? Wie schütze ich mich im Alltag richtig vor Keimen**

Dr. Andreas Schröder, Chefarzt des Zentralen Hygienemanagements am Ortenau Klinikum, Facharzt für Augenheilkunde

Dienstag, 14. November 2017, 19 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

**Notfälle im Säuglingsalter**

Joachim Wolf, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und Gudrun Winter, Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Mittwoch, 29. November 2017, 19.30 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Hörsaal

**Schwangerschaft HEUTE – interessante Aspekte**  
Frank Madundo, Oberarzt der Frauenklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Muss ich jetzt wirklich atmen? Oder: Was ist nach der Geburt anders?**

Dr. Moritz Rohrbach, Leitender Oberarzt der Kinderheilkunde und Geburtshilfe, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Dienstag, 12. Dezember 2017, 19 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium