

# Gesundheitsförderung Ortenaukreis

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach mehr als sieben Jahren beendet das Moses-Projekt Ortenau mit über 50.000 ehrenamtlich geleisteten Stunden „rund um die Uhr“ Telefonbereitschaft seine Tätigkeit und wird durch ein bundesweites Hilfefon zur „vertraulichen Geburt“ abgelöst.

Mein besonderer Dank gilt den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, allen Kooperationspartnern und insbesondere Schwester Frumentia, der ehemaligen Leiterin des „Haus des Lebens“. Ohne sie alle wäre ein solches Projekt nicht möglich gewesen. Als das Moses-Projekt 2006 startete, gab es nichts Vergleichbares. Ich freue mich, dass durch die bundesweite Entwicklung und neue Gesetzgebung unsere regionale Hilfe für Schwangere in Not weitergeführt wird.



Ullrich Böttinger  
Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste

## Inhalt:

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| GiD                               | 1     |
| Gesund alt werden                 | 2 - 3 |
| Vertrauliche Geburt               | 4     |
| Selbsthilfe                       | 5 - 6 |
| Infos unserer Kooperationspartner | 7 - 8 |



## GID

### Gesundheits-Info-Dienst GiD wird für den Ortenaukreis neu konzipiert *Ende des Jahres wird das Projekt auf Landesebene eingestellt*

Der Gesundheits-Info-Dienst GiD, im Internet erreichbar unter [www.internet-gid.de](http://www.internet-gid.de), kann auf eine zwischenzeitlich lange Geschichte zurückblicken: 1994 als reine PC-Version gegründet, wurde schon im Jahre 2000 der Schritt zu einer Internet-gestützten Datenbank vollzogen. Unter der Trägerschaft der Sozial- und Arbeitsmedizinischen Akademie (SAMA) wurde ein Datenbank-Netz entwickelt, dem in Höchstzeiten knapp 30 Land- und Stadtkreise angehörten. Die Stärke dieses landesweiten Projektes war schon immer, dass die Datenverantwortlichkeit dezentral bei den beteiligten Landkreisen lag.

Aktualisierung der Datenbestände vereinfacht, die Möglichkeit eines automatisierten Ausdrucks eines schriftlichen Wegweisers geschaffen, eine neue integrierte Start- und Suchseite entwickelt und vieles mehr.

Mit dem Jahr 2010 ging die Trägerschaft auf die Europäische Gesundheitsstiftung (EHF) über. Nach wie vor bestand der Anspruch (Wunsch), ein landesweites und über Kreisgrenzen vernetztes Informationssystem zu schaffen. Bedauerlicherweise ist dies nicht gelungen. Zudem haben sich eine Reihe beteiligter Landkreise aus dem Projekt zurückgezogen.



Mit den aktuell 11 noch mitwirkenden Stadt- und Landkreisen wurde nun vereinbart, das landesweit orientierte Projekt aufzugeben und die Gesamtdatenbank zu „vereinzelnen“.

Einen herben Rückschlag bedeutete die Entscheidung der SAMA, sich mit Ende des Jahres 2006 von dem Projekt zu trennen. Immerhin 17 der beteiligten Landkreise entschlossen sich, nach neuen Wegen für eine Trägerschaft und die technische Entwicklung - Aufgaben, die bis dahin von der SAMA übernommen wurden - zu suchen. Übergangsweise übernahm die Selbsthilfekontaktstelle im Alb-Donau-Kreis die Trägerschaft, um den technischen Support und die inhaltliche Weiterentwicklung kümmerte sich eine kleine Gruppe von GiD-Betreuern. So wurde seither der Internetauftritt mit einem modernen Content-Management-System völlig neu programmiert, die

Was heißt das für den Ortenaukreis? Das Konzept des GiD wird im Verlaufe dieses Jahres überarbeitet, die bislang enthaltenen Inhalte einer kritischen Prüfung unterzogen. Mit angepasstem Namen und geändertem Outfit soll die Datenbank dann zum 1. Januar 2015 in neuer Form an den Start gehen. Alle in der Datenbank enthaltenen Institutionen, Einrichtungen und Initiativen werden natürlich zeitnah über die weitere Entwicklung informiert. Mit dem nächsten Rundbrief werden wir das neue Konzept vorstellen.

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

### Lebenslang in Bewegung bleiben

*Bewegungsförderung im Seniorenbereich ist ein Schwerpunkt der Gesundheitsförderung*

Im Oktober 2013 hatte im Landratsamt eine Veranstaltung mit dem Titel „In Bewegung bleiben für ein gesundes Alter“ mit etwa 150 Multiplikatoren aus den verschiedensten Bereichen der Arbeit mit Senioren stattgefunden. Nach diesem Auftakt setzt der Fachbereich der Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste einen Schwerpunkt darauf, das Thema der Bewegungsförderung im mittleren Alter und im Seniorenbereich den Einrichtungen im Ortenaukreis verstärkt näher zu brin-

Vom Amt für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes wurde im März 2014 eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung zu einem Bewegungsprogramm organisiert, das sich speziell an Menschen in der zweiten Lebenshälfte richtet. Dieses Bewegungsprogramm, das ursprünglich vom Geriatrischen Fachbereich der Aerpah-Klinik in Esslingen entwickelt wurde, trägt den Namen „Fünf Esslinger“. Die Fortbildung wurde von Multiplikatoren aus verschiedensten Einrichtungen des Ortenaukreises wahrgenom-



gen. Neben guten körperlichen Auswirkungen leistet eine gezielte Bewegungsförderung auch einen entscheidenden Beitrag für die psychische Gesundheit und das soziale Wohlbefinden von älteren Menschen.

Es gibt im Ortenaukreis schon verschiedenste, zahlreiche Bemühungen zu dieser Thematik. Ein besonderes Augenmerk innerhalb der Arbeit des Fachbereichs Gesundheitsförderung wird jedoch auf eine Erweiterung von offenen, niederschweligen Angeboten für Senioren gelegt.

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Bewegungsförderung des Landesgesundheitsamtes Baden-Württemberg wurden Handlungshilfen, Leitfäden sowie Informationen und Aktuelles verschiedenster Art für Multiplikatoren und Einrichtungen zusammengestellt. Hieraus resultierende Aktivitäten von Multiplikatoren und Einrichtungen werden auf verschiedenste Weise unterstützt. Austauschrunden für Interessierte, die selbst Angebote für offene Bewegungstreffs oder begleitete Spaziergangsgruppen anbieten möchten, wurden organisiert.

men. Sie richtete sich an Menschen, die als Übungsbegleiter Angebote zur Bewegungsförderung von Senioren anbieten möchten.

Das „Fünf Esslinger“-Bewegungsprogramm beinhaltet Bewegungen, die im Alltag üblich sind und ohne Aufwand auch überall im Alltag durchgeführt werden können. Es wird sowohl zum Erhalt einer lebenslangen Fitness als auch zur Sturzprohylaxe sowie in der Demenz-Vorsorge eingesetzt. Die Ausbildung im Landratsamt erfolgte durch eine in diesem Bewegungsprogramm sehr erfahrene Therapeutin.

Die Fortbildung zum Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist ein weiterer Schritt zur Unterstützung der Bewegungsförderung im Seniorenbereich. Auf Grund der großen Nachfrage und einer bereits gut gefüllten Warteliste findet eine zweite, bereits ausgebuchte Fortbildungsveranstaltung hierzu im Juli 2014 im Landratsamt statt. Eine dritte Veranstaltung dieser Art ist für Oktober 2014 vorgesehen.

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

**„Kontakt Café 50plus“**

*Eine Initiative der „Perspektive 50plus“ der Kommunalen Arbeitsförderung Ortenaukreis (KOA)*

Seit April 2014 gibt es - unterstützt durch die Gesundheitsförderung im Amt für Soziale und Psychologische Dienste - für Teilnehmer im Projekt 50plus ein neues Angebot in Offenburg: Das „Kontakt Café 50plus“

In ansprechenden Räumlichkeiten im Haus der Lebenshilfe Offenburg öffnet das Café jeweils einmal wöchentlich vormittags. Eine kostenlose Tasse Kaffee, Tee oder ein anderes Getränk laden ein, sich mit Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen in netter und ungezwungener Atmosphäre zu treffen, anregende Gespräche zu führen und neue Kontakte zu knüpfen.

Gemeinsam geht es darum, sich gegen die privaten und sozialen Folgen der Ausgrenzung von Arbeit zu stellen: Langjährige Arbeitslosigkeit, zerbrochene Ehen und Partnerschaften, soziale Isolation und multiple gesundheitliche Einschränkungen haben bei vielen deutliche Spuren hinterlassen:

- soziale Isolation und Vereinsamung
- Kommunikations- und Sprachlosigkeit
- Beschränkung auf häusliche Situation und mangelnde Teilnahme am gesellschaftlichen Leben
- Resignation, Gefühl vergessen, ausgegrenzt und nicht mehr benötigt zu sein
- Depression, Motivationslosigkeit, Inaktivität
- Kraftlosigkeit
- Krankheit ist zentrales Lebensthema
- Schlechte Ernährung, mangelnde Körperhygiene
- Alkoholmissbrauch.

Gespräche, Erfahrung von Solidarität und Informationen rund um diese Themen sollen helfen neue Perspektiven und Wege aus den festgefahrenen Lebenssituationen zu finden. So werden einmal im Monat thematisch kurzweilige und methodisch vielfältige Veranstaltungen im Kontakt Café 50plus angeboten.

„Gesundheit“ als großes und beherrschendes Thema wird dabei in enger Kooperation mit dem Amt für soziale und Psychologische Dienste, Gesundheitsförderung geplant und angeboten. Bei Interesse können die Besucher des Kontakt Cafés an einem intensiven Veranstaltungsprogramm „Aktiv für Ihre Gesundheit“ teilnehmen, das mit großem Teilnehmererfolg bereits im 2. Jahr durchgeführt wird.

Im Jahr 2014 werden/wurden folgende Informationsveranstaltungen durchgeführt:

- 25.04. Entspannung
- 09.05. Beginn einer wöchentlichen Bewegungsgruppe
- 23.05. Deutsche Rentenversicherung
- 27.06. Bewegung im Alltag
- 25.07. Gesunde Ernährung
- 29.08. Selbsthilfegruppen in der Ortenau
- 26.09. Schuldnerberatung
- 31.10. Deutsche Rentenversicherung
- 28.11. AOK Gesundheitsangebote 2015

Weitere Infos: Joachim Groß, Kommunale Arbeitsförderung, 0781 805 93980, [gross3.koa@ortenauekreis.de](mailto:gross3.koa@ortenauekreis.de)



*Luzia Bollack-Beuschlein vom Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein begrüßt die Teilnehmer/-innen zur Infoveranstaltung „Gesunde Ernährung“*

**Gesetz zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt löst „Moses-Projekt Ortenau“ ab**



Am 8. Juli 2014 fand im Landratsamt Offenburg eine Informationsveranstaltung der Schwangerschaftsberatungsstellen über die neue Rechtslage der vertraulichen Geburt statt. Es wurden die Veränderungen zur bisherigen Rechtslage erläutert.

Durch die neue Gesetzgebung kann sich eine schwangere Frau, die ihre Identität nicht preisgeben möchte, an eine Schwangerschaftsberatungsstelle ihrer Wahl wenden. Dort wird sie zunächst anonym über alle Hilfemöglichkeiten wie Stiftungsmittel, Adoption etc., beraten. Möchte sie anonym bleiben und ihr Kind nach der Geburt abgeben, kann sie sich über das Verfahren einer vertraulichen Geburt beraten lassen. Wählt sie dieses Verfahren, macht sie sich nicht mehr wie bisher strafbar und darüber hinaus hat das Kind nach sechzehn Jahren die Möglichkeit, seine Herkunft zu erfahren, wenn sich die Mutter einverstanden erklärt. „Wir haben die erfreuliche Erfahrung gemacht, dass unser Moses-Projekt mit Anschlag war für eine sinnvolle gesetzliche Regelung,“ so Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste.

An die Hotline **0800 40 40 020**, die seit Mai 2014 rund um die Uhr besetzt ist, können sich Schwangere in Not wenden. Dort stehen auch Dolmetscher in vielen Sprachen zur Verfügung.

Dieses Angebot löst das Moses Projekt Ortenau ab. Die Kooperationspartner im Moses Projekt Ortenau begrüßen es sehr, dass mit dem neuen Gesetz erstmals eine sichere Rechtsgrundlage zur vertraulichen Geburt geschaffen wurde. In Anbetracht dieser erfreulichen Entwicklung und zur Vermeidung von Doppelstrukturen wird der Moses-Notrufdienst seine Arbeit mit einer Übergangsregelung bis zum Ende des Jahres 2014 beenden.

Ab August weist eine Bandansage die Anrufer/-innen auf die bundesweite Hotline hin. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und auch die hauptamtlichen Schwangerenberaterinnen werden ihren Einsatz am Notruftelefon Ende Juli beenden. Seit Dezember 2006 waren insgesamt 37 Ehrenamtliche für das Moses Projekt Ortenau tätig und haben über 50.000 ehrenamtliche Arbeitsstunden geleistet. Seit Beginn des

Projektes sind 340 Anrufe eingegangen. Hiervon waren 166 ernsthafte Anliegen und akute Krisen und 174 sogenannte Scherzanrufe. Im Rahmen des Moses Projektes Ortenau kam es zu 2 Geburten. Die Kinder wurden zur Adoption freigegeben. 2006 - 2009 fand eine wissenschaftliche Begleitforschung des Moses Projektes durch Professor Dr. Klaus Baumann und Dr. Fuchs von der Theologischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg - Arbeitsbereich Caritaswissenschaften statt. Die Ergebnisse dieser Begleitforschung sind auch in die Studie des Deutschen Institutes eingeflossen, die im Auftrag des Bundesfamilienministeriums erstellt wurde. Sie ist Grundlage der gesetzlichen Regelungen zur vertraulichen Geburt.

Wir danken den Kooperationspartnern (Caritasverbände Achern und Lahr, Diakonisches Werk für den Ortenaukreis, Haus des Lebens, Kongregation der Franziskanerinnen Gengenbach, Kliniken des Ortenaukreises, Sozialdienst katholischer Frauen, Landratsamt Ortenaukreis - Amt für Soziale und Psychologische Dienste und Jugendamt), ohne deren Engagement ein solches Projekt nicht möglich gewesen wäre.

Weitere Infos: Hilde Wagerer, 0781 805 – 9768, [hilde.wagerer@ortenaukreis.de](mailto:hilde.wagerer@ortenaukreis.de)

Schwangerschaftsberatungsstelle beim Landratsamt Ortenaukreis, Amt für Soziale und Psychologische Dienste

Andrea Blaser, 0781 8059770, [andrea.blaser@ortenaukreis.de](mailto:andrea.blaser@ortenaukreis.de)

Ansprechpartnerin für das Moses Projekt Ortenau



### Neue Selbsthilfegruppe „UnBehindert miteinander reden“

*Drei weitere Gruppen sind ebenfalls in Gründung*

Im ersten Halbjahr 2014 konnte die Kontaktstelle bei der Gründung der Selbsthilfegruppe „UnBehindert miteinander reden“ unterstützend wirken. Zurzeit befinden sich drei weitere Gruppen in der Beratungs- und Gründungsphase: Depressionen Gengenbach/Umland, Bauspeicheldrüsenerkrankungen und chronisch kranke junge Menschen.

„UnBehindert miteinander reden“ – Eltern und Angehörige von Kindern mit Handicap: viele Familien leben mit ihren „Handicap-Kindern“. Eltern, Familien und deren Freunde sind täglich gefordert. Die betroffenen Menschen und Familien sind häufig physisch und psychisch hoch belastet. Auch andere Aspekte des Familienlebens, Wünsche der Eltern und weiterer Geschwister kommen manchmal zu kurz.

Fragen wie „wo kann ich mir Rat und Unterstützung bzw. Erfahrungsaustausch einholen“, „wo ist die

richtige Betreuung in Kindergarten und Schule gewährleistet“, „inwieweit ist eine Integration möglich“, „welche Unterstützung von Seiten der Krankenkassen und Ämtern steht uns zu“, welche Maßnahmen, Anträge, Förderungen sind möglich?“ stellen nicht selten betroffene Familien vor großen Herausforderungen.

Auf Initiative von Betroffenen ist im Ortenaukreis eine Selbsthilfegruppe hierzu gegründet worden. Sie kann zwar nicht die medizinische und psychologische Beratung oder Therapie ersetzen, bietet aber die Möglichkeit, im geschützten Kreis Gleichbetroffener Erfahrungen auszutauschen und „UnBehindert“ ohne Zwang und Verpflichtung miteinander zu reden.

*Nähere Informationen zu dieser, aber auch zu den geplanten Gruppen können bei der Selbsthilfekontaktstelle unter 0781 805 9771 eingeholt werden.*

### 7. Ortenauer Selbsthilfetag findet 2014 in Achern statt

*Vorträge, Gespräche und ein großer „Info-Markt“ in der Mensa des Acherner Gymnasiums*

„Selbsthilfe – der Blick nach vorne“ – unter diesem Motto steht der 7. Ortenauer Selbsthilfetag am Sonntag, den 19. Oktober im Mensagebäude des Acherner Gymnasiums. Von 10:00 bis 17:00 Uhr präsentieren sich an 32 Infoständen Selbsthilfegruppen aus der Region, wie auch aus dem ganzen Ortenaukreis. Organisiert wird der Tag gemeinsam mit der Stadt Achern (Volkshochschule und Amt für Soziales, Schule und Sport), die Schirmherrschaft für die Veranstaltung haben Landrat Frank Scherer und Oberbürgermeister Klaus Muttach übernommen.

Eine reich bestückte Themenpalette, die an den Ständen der Selbsthilfegruppen präsentiert werden, erwartet die interessierten Gäste. Mitglieder der Gruppen stehen zum Gespräch zur Verfügung, informieren und zeigen, wie die Selbsthilfegruppe in krisenhaften

Zeit Halt und Selbstvertrauen geben können. Interessante Fachvorträgen und Gesprächskreise sollen auch diejenigen ansprechen, die nicht unmittelbar auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind.

Die Gruppen stellen einen Querschnitt der insgesamt über 220 Selbsthilfegruppen im Ortenaukreis dar. Beim Selbsthilfetag, der in zweijährigem Abstand stattfindet, zeigen sich die Gruppen, gehen an die Öffentlichkeit, informieren an ihren Infoständen und suchen das Gespräch mit Interessierten.

Die beteiligten Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfekontaktstelle und die Stadt Achern freuen sich über regen Besuch. Betroffene, Angehörige, Experten und natürlich auch die interessierte Öffentlichkeit sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, sich auszutauschen oder auch einfach nur einmal umzusehen.

### Fachtag Barrierefreiheit/Barrierearmut geplant

*Sprecherrat des Netzwerks Selbsthilfe Ortenau und die Selbsthilfekontaktstelle planen gemeinsamen Fachtag*

Der Sprecherrat des Netzwerks Selbsthilfe Ortenau hat sich als Kernaktivität das Thema Barrierefreiheit in die Arbeitsagenda eingetragen. In kleinen Arbeitsgemeinschaften hat das Gremium gemeinsam mit der Kontaktstelle intensive Gespräche geführt und aufgrund begrenzter Ressourcen (Personal, Finanzen) nach umsetzbaren und sinnvollen Projekten und Aktionen hierzu geforscht. Man ist sich bewusst, dass die Thematik einen langwierigen und mit Herausforderungen gespickten Prozess mit sich bringen wird. Insbesondere wird es auf die Qualität und Quantität einer entsprechenden Vernetzung von gleichgesinnten Partnern ankommen.

Im Zuge der genannten Überlegungen hat der Sprecherrat beschlossen, einen Fachtag „Barrierefreiheit – Barrierearmut“ (Arbeitstitel) in enger Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle zu organisieren. Gemeinsam mit ehrenamtlichen und professionellen Aktiven sollen mittels Impulsvorträge und Workshops der Autausch und potentielle Kooperationen gefördert bzw. initiiert werden. Im Focus der Veranstaltung steht der Aufbau eines kreativen und durchaus auch schlagkräftigen Netzwerks. Die Veranstaltung ist für Januar 2015 vorgesehen. Genauere Infos werden zu gegebener Zeit erfolgen.

*Bei Fragen steht Ihnen die Kontaktstelle unter der Nummer 0781 805 9771 zur Verfügung.*

**Entspannungsübungen und Yoga**

*Tagesseminar der Selbsthilfegruppe Akustikus Neurinom*

Die Selbsthilfegruppe Akustikus Neurinom hat Mitglieder aus dem gesamten südbadischen Raum. Neben den regelmäßigen Treffen gehören immer wieder auch gemeinsame „Auszeiten“ und Fortbildungen zum Programm. So traf man sich am 17. Mai am Kirnbergsee in Bräunlingen, um sich über Yoga und Entspannungsübungen Gutes zu tun.

Nach einer kurzen Begrüßung fand jeder seinen Platz auf einer Matte und erhielt eine Einführung in die Grundlehren des Yoga, beginnend mit einem „Spaziergang durch unseren Körper“. Das war gar nicht so schwierig, die Anspannung ließ deutlich nach – alle waren bereit, sich auf weitere Entspannungsübungen einzulassen.

Den Augenblick leben und erleben, ganz bewusst mit den Gedanken bei sich sein. Nicht im Morgen, nicht beim nächsten Schritt, nicht bei der kommenden Aufgabe – im Jetzt leben. Klingt einfach, ist aber gar nicht so leicht....

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder, ermöglichte das Erleben, über Anspannung zur Entspannung zu kommen. Eine meditative Reise in einen Rosengarten, eine Klangschalenmeditation, einfach zu erlernende Massagetechniken und Partnerübungen im Yoga waren weitere Elemente dieses erlebnisreichen Tages.

Niemand aus der Gruppe wusste, was ihn erwartet, aber alle, die sich auf dieses Wagnis eingelassen haben, durften den guten Geist und eine starke Gemeinschaft erleben.



**20 Jahre Selbsthilfegruppe „Sternschnuppe“**

*Kontaktkreis für Eltern die ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben*

Am 30. Juni 2014 feierte die Selbsthilfegruppe „Sternschnuppe“ ihr 20jähriges Bestehen. Trotz anfänglichem Unwetter traf man sich in Reichenbach im „Bruckerhof“, um zusammen zu feiern. Es war ein wunderschöner Nachmittag mit vielen Kindern, und es war deutlich zu spüren, dass das Leben weitergeht und man auch wieder fröhlich und ausgelassen sein kann, es wurde viel gelacht.

Ulrike Graß gründete 1994 aus eigener Betroffenheit



die Gruppe. „Für mich war es wichtig, nachdem ich meine eigene Trauer verarbeitet hatte, eine Anlaufstelle für Betroffene zu bieten, um über den Verlust des Kindes, egal wie klein, zu reden.“

In einer Gruppe von Gleichgesinnten stößt man auf offene Ohren, Verständnis und Mitgefühl. Man muss sich der Tränen nicht schämen und merkt, dass man hier mit allen Problemen ernst genommen wird und man das Leben wieder leise lernen kann.

Eine wichtige Aufgabe ist die Öffentlichkeitsarbeit. So hält die Gruppe Kontakt mit Hebammen, Ärzten, Kliniken und Klinikseelsorgern. In Zusammenarbeit mit dem „Netzwerk Trauer“ Lahr gestalten sie die Sammelbeerdigungen der „Frühchen“ auf dem Lahrer Bergfriedhof. Immer am 2. Sonntag im Dezember findet mit der Gruppe „Sternschnuppe“ eine Gedenkfeier für verstorbene Kinder statt.

*„Kontaktkreis für Eltern, die Ihr Kind durch Fehl-, Früh-, und Totgeburt verloren haben“ – Erstkontakt: Ulrike Graß Tel.: 07821/76155*

**Selbsthilfegruppe Lungenemphysem/COPD Offenburg**

Wer kennt nicht das Sprichwort "Geteiltes Leid ist halbes Leid". Zwar werden Schmerzen und Beschwerden nicht dadurch weniger, dass man sich darüber mit Gleichbetroffenen austauscht, aber **diese** Menschen wissen besser als gesunde, wie es einem geht, weil sie diese Schmerzen kennen und nachempfinden können; sie sind verständnisvoller und einfühlsamer.

Betroffene werden in dieser Gruppe Bestätigung und Ermutigung erfahren und darüber vielleicht **neue Wege** für den Umgang mit der Erkrankung finden – um dann evtl. mit ihr auch besser umgehen zu können. Die Gruppe freut sich über alle, die diese Chance nutzen möchten.



*Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle, 0781 805 9771*

Veranstaltungen des Pflegestützpunktes Lahr im Herbst 2014

Seniorenkabarett „Graue Zellen“, Ettlingen:  
**„Bei uns liegen Sie richtig!“**

Die Grauen Zellen sind ein Ensemble, das sich der Satire verschrieben hat. Über sich und ihr Stück sagen sie:

„Es gibt Wichtigeres als das Kabarett, Wachstum zum Beispiel. Wachstum ist für unsere Welt wichtig. Ohne Wachstum kein globales Leben. Wir aber wissen, dass Wachstum nicht unbegrenzt ist. Das hat der Schöpfer so eingerichtet. Schöpfer gibt's den überhaupt?“

Auf alle Fälle hat alles einmal ein Ende. Ob mit Schöpfer oder ohne. Und dieses Ende wollen wir, so



gut wir können, satirisch betrachten. Glauben Sie uns: Das ist ein Wachstumsmarkt.“

In Kooperation mit Mehrgenerationenhaus Lahr, Netzwerk Demenz, Hospizverein Lahr und dem Schlachthof – Jugend & Kultur.

Sonntag, 19. Oktober 2014, 18 Uhr, Schlachthof – Jugend & Kultur, Lahr, der Eintritt ist frei.

**Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr entscheiden kann**

Ingrid Isen vom Sozialdienst Kath. Frauen e.V. in Ofenburg und Heike Dorow vom Pflegestützpunkt Lahr informieren über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

In Kooperation mit SKF und Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

21. Oktober 2014, 18 Uhr, Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle, Lahr, der Eintritt ist frei.

**Bewegung bei Demenz - Was nützt das, was kann man tun?**

Vortrag: Brigitte Wieser, Übungsleiterin Badischer Turnerbund

Im Laufe einer demenziellen Erkrankung lassen sowohl geistige als auch körperliche Leistungen nach. Neben dem geistigen Leistungsverlust kann auch der körperliche Leistungsverlust das Leben der Erkrankten stark einschränken. Fällt z.B. das Gehen schwer, ist die selbständige Lebensführung unmittelbar gefährdet.

Durch ein gezieltes Training kann dem Abbau, auch



bei bestehender Demenz, effektiv entgegengewirkt werden.

In Kooperation mit Netzwerk Demenz und VHS Lahr Außenstelle Schwanau.

Dienstag, den 04. November 2014, 19 Uhr, Bürgeraal Ottenheim, der Eintritt ist frei.

**Warum wir eine kultursensible Pflege brauchen**

Vortrag, Dr. Klaus Fuhrmann

Migrantinnen und Migranten bringen aus ihren Herkunftsländern die unterschiedlichsten Auffassungen von Krankheit, Alter und Pflegebedürftigkeit mit. Entsprechend vielfältig sind ihre Erwartungen an die hiesige Versorgung. Wie können und sollen Beschäftigte im Gesundheitswesen damit umgehen? Dieser Vortrag betrachtet aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive die kulturellen Aspekte von Pflege und Fürsorge im Alter.

Die Veranstaltung ist Teil der interkulturellen Tage Lahr und in mit Netzwerk Demenz und VHS Lahr.

Montag, 10. November 2014, 19 Uhr. Vortragsraum VHS Lahr, der Eintritt ist frei.

**Ernährung für Menschen mit Demenz**

Vortrag: Fabian Singler, AOK-Ernährungsberater

Über 40 % der zuhause lebenden Menschen mit Alzheimer verlieren an Gewicht. Verlust des Durst- und Hungergefühls, erhöhter Energiebedarf durch motorische Unruhe können Ursachen sein. Ein anderes Risiko ist, dass das Sättigungsgefühl verloren geht und es zu einer erheblichen Gewichtszunahme kommt.

Der Ernährungsberater Fabian Singler von der AOK wird in seinem Vortrag auf diese besondere Herausforderung eingehen.

In Kooperation mit VHS Lahr, Netzwerk Demenz und AOK südlicher Oberrhein.

Mittwoch, 26. November 2014 Oktober 2014, 19 Uhr, Vortragsraum, VHS Lahr, der Eintritt ist frei.

**Schulung für Angehörige von demenzkranken Menschen**

vom 05. November 2014 bis 10. Dezember 2014, immer mittwochs von 17.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Die Schulung umfasst 6 Termine und umfasst die The-

Fortsetzung von Seite 7

men Krankheitsbild, Kommunikation, Beschäftigung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, rechtliche Fragestellungen und das Hilfenetz im Planungsraum.

Termine: 05.11.2013, 12.11.2014, 19.11.2014, 26.11.2013, 03.12.2014 und 10.12.2014

Schulungsort: Diakoniestation, Liebensteinstraße 8, 77933 Lahr, Schulungsentgelt: 70 Euro.

Während der Schulungstage kann der häusliche Besuchsdienst „Zeit für mich!“ zur Betreuung der/des Demenzerkrankten in Anspruch genommen werden.

Die Schulung ist eine Kooperation mit dem Netzwerk Demenz.

Weitere Infos und Anmeldung im Pflegestützpunkt Ortenaukreis- Außenstelle Lahr, Rathausplatz 7, 77933 Lahr, Tel. 07821 – 910 5017

**Gesundheitsvorträge der Volkshochschule (VHS) Lahr**  
Vorschau für Herbst/Winter 2014/15



Auf einige interessante Veranstaltungen wollen wir Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen jetzt schon hinweisen. Alle Vorträge, zu denen keine Anmeldung erforderlich ist, finden – falls nicht anders angegeben - im Vortragsraum der VHS Lahr, Kaiserstr. 41 statt.

**Was ist Achtsamkeit?**

Dipl. Psych. Günther Wolf-Melcher  
Termin: Mittwoch, 8. Oktober 2014, 19:00 Uhr

**Die schmerzende Wirbelsäule**

Mit dem Ettenheimer Netzwerk Gesundheit  
Mittwoch, 8. Oktober 2014, 19:30 Uhr  
Ettenheim, Rathaus, Bürgersaal

**Aktuelle Konzepte der Schmerzbehandlung**

Mit dem Freundeskreis Ortenauklinikum Lahr e.V.  
Dr. med. Ingo Schilk  
Montag, 13. Oktober 2014, 19:00 Uhr

**Neue Wege in der Behandlung und Begleitung von Menschen in psychischen Krisen**

Michael Götz-Kluth / Rainer Höflacher  
Mittwoch, 15. Oktober 2014, 19:00 Uhr

**Bösartige Veränderungen der Prostata**

Dr. med. Sebastian Laschke  
Dienstag, 21. Oktober 2014, 19:00 Uhr

**Volkskrankheit Schlaganfall**

Dr. med. Boris Weber  
Donnerstag, 23. Oktober 2014, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Rahaus

**Bewegung bei Demenz**

Mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis – Außenstelle Lahr  
Brigitte Vieser  
Dienstag, 4. November 2014, 19:00 Uhr  
Ottenheim, Ortsverwaltung

**Kulturelle Aspekte von Krankheit, Fürsorge und Betreuung**

Mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis – Außenstelle Lahr im Rahmen der Interkulturelle Tage Lahr  
Klaus Fuhrmann  
Montag, 10. November 2014, 19:00 Uhr

**Ost-West-Dialog am Herzen**

Mit dem Integrationsbeirat im Rahmen der Interkulturelle Tage Lahr  
Dr. med. Dac-Vinh Ngo / Thi Dai Trang Nguyen  
Donnerstag, 13. November 2014, 19:00 Uhr

**Krebstherapie heute**

Mit dem Freundeskreis Ortenauklinikum Lahr e.V.  
Dr. med. Matthias Egger  
Montag, 17. November 2013, 19:00 Uhr

**Erste Hilfe bei Unfällen und akuten Erkrankungen im Kindesalter**

Dr. med. Gerhard Zimmermann  
Dienstag, 18. November 2014, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Karl-Person-Schule

**Die periphere Verschlusskrankheit – eine unbekannte Volkskrankheit**

Mit dem MediClin Herzzentrum Lahr/Baden  
Dr. med. Thorsten Grumann  
Montag, 24. November 2014, 19:00 Uhr

**Ernährung für Menschen mit Demenz**

Mit dem Pflegestützpunkt Ortenaukreis – Außenstelle Lahr und der AOK  
Fabian Singler  
Mittwoch, 26. November 2014, 19:00 Uhr

**Der schmerzhafteste Fuß**

Dr. med. Clemens Albiez  
Montag, 1. Dezember 2014, 19:30 Uhr  
Ettenheim, Rathaus, Bürgersaal

**Handchirurgie**

Dr. med. Clemens Albiez  
Montag, 26. Januar 2015, 19:00 Uhr

Weitere Einzelheiten über diese und weitere Gesundheitsangebote auch aus den 9 umliegenden Außenstellen von Lahr finden Sie im neuen VHS-Programmheft, das am Samstag, 13. September 2014 erscheint oder im Internet unter: [www.Lahr.de/vhs](http://www.Lahr.de/vhs). Wenn Sie den VHS-Newsletter abonnieren, werden Sie jeweils über aktuelle Veränderungen, zusätzliche, neue Veranstaltungen usw. informiert!