

Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Frühjahr 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht geht es Ihnen wie vielen Menschen, die endlich das Ende der Auswirkungen der Corona-Pandemie erleben möchten.

Seit kurzem ist eine furchtbare Krise hinzugekommen, die das Leben und die Gesundheit sehr vieler Menschen gefährdet. Wir sehnen uns von Herzen nach Frieden.

Im Ortenaukreis freuen wir uns, dass im Rahmen der Frühen Hilfen nun an allen Geburtskliniken Babylotsinnen und -lotsen tätig sind. Weitere vielfältige Informationen und Angebote finden Sie in dieser Ausgabe des Rundbriefs.

Lassen Sie uns gemeinsam durch schwere Zeiten gehen, mit Hoffnung und Handeln für die eigene und die Gesundheit aller Menschen.

Ihr



Ullrich Böttinger

Inhalt:

Babylotsinnen und -lotsen	1
Gesundheitsförderung	3
Kommunale Gesundheitskonferenz	4
Impfen im Ortenaukreis	5
Kontaktstelle für Selbsthilfe	6
Volkshochschulen	7
Weitere Kooperationspartner	10

FRÜHE HILFEN

Ein guter Start von Anfang an: Babylotsinnen und -lotsen an allen Geburtskliniken im Ortenaukreis

98% aller Geburten finden in den Geburtskliniken statt. Seit Beginn im Jahr 2009 ist daher die enge Kooperation mit allen Geburtskliniken ein grundlegender Pfeiler der Frühen Hilfen im Ortenaukreis. An keiner anderen Stelle ist die niederschwellige und frühe Erreichbarkeit aller Eltern auf so natürlichem Weg herzustellen. Das Personal der Geburtsstationen wurde darin geschult, alle Eltern zu informieren und bei Bedarf vertiefende Gespräche zur Vermittlung in die Unterstützungsangebote der Frühen Hilfen zu führen. Leider gelang es jedoch nicht wie geplant eine Vergütung für diese Leistung zu erreichen. Aufgrund des hohen Nutzens für alle Eltern hat das Klinikpersonal diese wichtige Arbeit dennoch lange engagiert weitergeführt. Bei steigenden Geburtenzahlen, gleichbleibender Personalausstattung und zunehmendem Arbeitsdruck wurde es jedoch immer schwieriger, die große Chance der Prävention in ausreichendem Maße nutzen zu können.

Seit Februar 2021 können die Frühen Hilfen im Ortenaukreis für diese Aufgabe im Rahmen verschiedener Projektförderungen nun erstmals Babylotsinnen und -lotsen in den Geburtskliniken einsetzen. Zunächst konnten zwei Babylotsinnen im OrtenauKlinikum Offenburg ihren Dienst mit jeweils einem Stellenanteil von 50% beginnen. Anfang 2022 konnten auch in den Kliniken Achern und Lahr zwei weitere 50%-Stellen für Babylotsinnen und -lotsen geschaffen werden. Auch wenn bei einer Geburtenzahl von annähernd 4.500 pro Jahr nach bisherigen Bedarfsberechnungen bis zu vier Stellen erforderlich wären ist damit im ersten Schritt zumindest eine flächendeckende Versorgung an allen Geburtskliniken im Ortenaukreis möglich geworden.



Fortsetzung: Babyslotsinnen und -lotsen

Die Ansprache von Müttern/Vätern durch die Babyslotsinnen und -lotsen im Zeitraum rund um die Geburt eines Kindes ermöglicht es, systematisch und frühzeitig Belastungsfaktoren und Unterstützungsbedarfe in Familien wahrnehmen zu können. So können im Kontakt mit den Eltern Fragestellungen geklärt und bei Bedarf eine Überleitung in das Unterstützungsnetzwerk der Frühen Hilfen vermittelt werden. Dort eröffnen sich den Familien z. B. an den Fachstellen Frühe Hilfen verschiedene Unterstützungsangebote wie die Beratung zur kindlichen Entwicklung und Erziehung oder die Begleitung mittels videogestützter Interventionen zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Bei einem höheren Unterstützungsbedarf können aus dem Präventionspool der Frühen Hilfen zeitnah und passgenau ergänzende zugehende Hilfen wie Familienhebammen, Familienkinderkrankenschwestern, Frühe Familienhilfen (FFH) und Fachkräfte für Alltagsbewältigung in der Familie (FAF) eingesetzt werden. Die Frühen Hilfen im Ortenaukreis erfahren eine sehr hohe Inanspruchnahme und werden von vielen Eltern gerne weiterempfohlen. Pro Jahr werden im Ortenaukreis rund 600 Familien unterstützt.

Auch das neue Angebot der Babyslotsinnen und -lotsen wird von den Müttern und zunehmend auch von Vätern sehr gut angenommen. In den Fachstellen Frühe Hilfen ist ein wieder deutlich steigender Zugang direkt aus den Geburtskliniken und damit eine Verbesserung der möglichst frühen Erreichbarkeit festzustellen. Auch das Personal der Geburtskliniken fühlt sich durch die Babyslotsinnen und -lotsen sehr unterstützt und entlastet.

Die Projektförderung ist zunächst bis Ende 2022 befristet. Aber schon jetzt sind die Babyslotsinnen und -lotsen zu einem nicht mehr wegzudenkenden Baustein der frühestmöglichen Erreichbarkeit von Eltern und ihren Babys sowie einem rundum guten Start ins Leben an den Geburtskliniken im Ortenaukreis geworden. Die Absicht ist daher, dieses notwendige Angebot auch langfristig zu sichern, damit ein guter Start von Anfang an für alle Familien im Ortenaukreis gelingen kann.



Die Babyslots*innen im Ortenaukreis



Manuel Fischer



Sandra Kappler



Claudia Weber

Für das Klinikum Offenburg-Kehl

Claudia Weber

claudia.weber@ortenau-klinikum.de

Tel. 0781 472 60 19

Sandra Kappler

sandra.kappler@ortenau-klinikum.de

Offenburg Tel. 0781 472 60 19

Für das Klinikum Achern

Manuel Fischer

manuel.fischer@ortenau-klinikum.de

Tel. 07841 700 20 04

Für das Klinikum Lahr- Ettenheim

Manuel Fischer

manuel.fischer@ortenau-klinikum.de

Tel. 07821 93 22 48

Digitale Gesundheitsbotschafter/innen im Ortenaukreis geschult

Im November 2021 hat eine Online-Schulung stattgefunden, bei der 18 Interessierte als „Digitale Gesundheitsbotschafter/innen“ im Ortenaukreis ausgebildet wurden. Die Schulung fand im Rahmen des Projekts „gesundaltern@bw“ statt.



Nach einer Informationsveranstaltung im September 2021 wurde der 12stündige Kurs an drei Terminen im November 2021 durchgeführt.

Die für die Teilnehmer/innen kostenfreie Schulung richtete sich an Ehrenamtlich Tätige und an Mitarbeiter/innen von Einrichtungen, die bereits erste Erfahrungen mit der Bedienung und Nutzung digitaler Medien gesammelt hatten und ihr Wissen im Bereich der Digitalisierung im Gesundheitswesen erweitern wollten. Voraussetzung war, dass die Schulungsteilnehmer/innen ihr Wissen im Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen gerne an ältere Menschen in ihren Einrichtungen und Netzwerken oder an Gruppen in ihrer direkten Umgebung weitergeben wollen. So sollen ältere Menschen vom Erfahrungsschatz und den Kenntnissen der „Digitalen Gesundheitsbotschafter/innen“ profitieren. Auf diesem Weg soll Älteren eine mögliche Hilfestellung innerhalb der weiteren digitalen Entwicklung im Gesundheitswesen gegeben werden.

Mit großem Engagement nahmen die Teilnehmer/innen die Schulungstermine wahr und investierten viel Zeit und Mühe in die Schulungsinhalte, in Hausaufgaben und einer Menge Informationsmaterial, durch das sie sich durcharbeiteten. Nach der abgeschlossenen Schulung erhielten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat.



Manche Gesundheitsbotschafter/innen haben schon konkrete Vorstellungen von ihrer zukünftigen Tätigkeit, die sie ehrenamtlich durchführen, bzw. gut in ihre Tätigkeiten innerhalb ihres Netzwerkes oder ihrer Einrichtung einbinden können. Andere machen sich derzeit die ersten Gedanken, wie sie ihren Einsatz gestalten möchten.

Das Projekt „gesundaltern@bw“ wird in Kooperation verschiedenster Landes-Institutionen durchgeführt und durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg unterstützt.

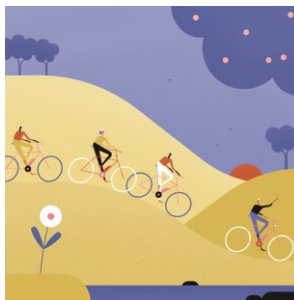
Der organisatorische Rahmen wurde im Ortenaukreis durch das Landratsamt mit der Volkshochschule Ortenau und dem Fachbereich Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste gegeben. Ein Referent des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg führte die Schulung durch. Der Kreisseniorinnenrat des Ortenaukreises befürwortet ebenfalls das Projekt und ist an der weitergehenden Unterstützung der Gesundheitsbotschafter/innen interessiert.

Auch die VHS Ortenau und der Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis möchten die „Digitalen Gesundheitsbotschafter/innen“ weiterhin unterstützen. Im März 2022 wird es in Kooperation mit dem Referenten des Landesmedienzentrums ein Nachtreffen für die Gesundheitsbotschafter/innen geben. Neben weiteren aktuellen inhaltlichen Informationen soll insbesondere der Austausch und die längerfristige Vernetzung der Gesundheitsbotschafter/innen untereinander im Vordergrund stehen. Auch zu „Digitalen Gesundheitsbotschaftern/innen“, die im Ortenaukreis tätig sind, aber über andere Träger ausgebildet wurden, sollen im Sinne einer Vernetzung Kontakte aufgebaut werden.

***Ansprechpartnerin im Landratsamt Ortenaukreis:**
Amt für Soziale und Psychologische Dienste, Fachbereich Gesundheitsförderung, Dr. Anke Pilatscheck-Huber,
anke.pilatscheck@ortenaukreis.de, Telefon 0781 805 9772*

Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen – immer mehr Menschen setzen auf das elektrische Zweirad. Sicheres

Projekt „radspaß sicher e-biken“ startet in die zweite Saison



Fahren braucht aber auch Übung. Dafür sorgt das Projekt „radspaß sicher e-biken“ mit entsprechenden Fahrsicherheitskursen. Auf Initiative des Seniorenrats der Stadt Ettenheim und in Kooperation mit dem radspaß-Team, dem Kreis-seniorenrat des Ortenaukreises und dem Landratsamt Ortenaukreis wurde das Projekt

„radspaß sicher e-biken“ 2021 in die Ortenau geholt.

Im vergangenen Jahr haben sich im Ortenaukreis zwanzig engagierte Radfahrende zum radspaß-Trainer bzw. zur radspaß-Trainerin ausbilden lassen und bieten seitdem kostenfreie Fahrsicherheitskurse für interessierte E-Bike-Nutzer und Nutzerinnen an. Die Kurse finden auf einem von insgesamt siebzehn Übungsplätzen im Ortenaukreis statt. Im Idealfall ist der Kursort schnell und einfach mit dem eigenen Pedelec zu erreichen.

Das gesamte Kursangebot kann auf www.radspass.org gefiltert und gebucht werden. In den radspaß-Kursen werden neben Fahrtechnik-Übungen zur Schulung der Koordination und Reaktion auch Themen der Verkehrssicherheit behandelt. Die Teilnehmenden proben spezielle Fahrsituationen, um ein Gefühl für das Rad zu entwickeln und sich danach sicher(er) im Straßenverkehr bewegen zu können.

Seit Juli 2021 konnten im Ortenaukreis über 40 Kurse mit mehr als 240 Anmeldungen angeboten werden. Auch in diesem Jahr möchten die radspaß-Trainerinnen und Trainer ihr Wissen und ihre Erfahrungen an interessierte E-Bike-Fahrende weitergeben.

Alle Kursangebote und weitere Informationen finden Sie unter www.radspass.org oder Sie schreiben eine E-Mail an info@radspass.org.

***Ansprechperson im Landratsamt Ortenaukreis:**
Amt für Soziale und Psychologische Dienste
Fachbereich Gesundheitsförderung, Rebecca Bruder,
rebecca.bruder@ortenaukreis.de, Tel. 0781 805 9707*

Dritte Plenumsveranstaltung der KGK am 01. Juni 2022

Die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) veranstaltet unter dem Motto „Pflege- Neu denken?!“ ihre 3. Plenumsveranstaltung als Hybrid-Event. Geplant ist eine ganztägige Veranstaltung mit Expertenvorträgen und Workshops rund um die Themen:



- „Die Pflegekräfte sind am Ende – was muss sich ändern?“,
- „Der Pflege neue Chancen eröffnen!“ und
- „Die Pflege muss sich selbst verwalten!“.

Neben den Mitgliedern der KGK (siehe <https://www.ortenaukreis.de/kgk>) werden der Landespflegerat, der Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe e.V. Bonn, der Bundesverband Lehrende Gesundheits- und Sozialberufe – BW, die Katholische Hochschule Freiburg, die Kassenärztliche Vereinigung BW sowie der Verein demokratischer Ärztinnen und Ärzte vertreten sein.

Die geplante Präsenzveranstaltung soll gleichzeitig von einem Live- und interaktiven Publikum online besucht werden können. Die Arbeitsgruppen der KGK „Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis (Sektorenübergreifende Versorgung)“, „Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Ortenaukreis“ und „Nachwuchsgewinnung in Medizin, Pflege und Hebammenwesen“ stellen bei dieser Veranstaltung ebenfalls ihre Aktivitäten seit der letzten Plenumsveranstaltung im Jahr 2019 vor. Pandemiebedingt konnten in den letzten zwei Jahren keine Plenumsveranstaltungen stattfinden. Wer sich für das Thema Nachwuchsgewinnung von Pflegekräften interessiert, sollte unbedingt auf diese Seite gehen:

<https://www.zafh-care4care.de/>

Ist-Stand der aktuell laufenden Projekte zur Gesundheitsversorgung im Ortenaukreis

Die Kommunale Gesundheitskonferenz hat erfolgreich das Projekt **„Regionale Strukturgespräche zur gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis“** abgeschlossen. Auf der Grundlage einer umfangreichen Bestands- und Bedarfsanalyse zur gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis im Zeitraum von Mai 2018 bis Dezember 2020 wurden Handlungsempfehlungen zur sektorenübergreifenden gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis entwickelt, welche im Dezember 2021 dem Ausschuss für Gesundheit und Kliniken vorgestellt sowie dem Sozialministerium zugesendet wurden. Alle Ergebnisse und Berichte sind auf der Homepage der KGK (<https://www.ortenaukreis.de/kgk>) abrufbar. Die folgenden Projekte sind auf Grundlage dieser Ergebnisse entstanden.

Das Projekt **„Weiterentwicklung der Versorgung vor und nach der Geburt in der Region Oberkirch und Renchtal – Entwicklung eines zukunftsweisenden Konzeptes“** (aktuelle Laufzeit 11/2019 bis 03/2022) befindet sich aktuell in der Auswertung der Bedarfs- und Bestandsanalyse. Anschließend werden auf der Grundlage der Ergebnisse Handlungsempfehlungen (u.a. zu digitalen Lösungen, Verbesserung der Arbeitsbedingungen von Hebammen, Hebammenbereitschaftsdienst, interprofessionellem Arbeiten) entwickelt. Aufgrund der COVID-19-Pandemie kam es zu Verzögerungen in der Projektdurchführung, weshalb eine erneute Projektverlängerung angestrebt wird.

Im Rahmen des Projektes **„Entwicklung eines Konzeptes für ein sektorenübergreifendes Case Management (SCM) für chronisch Kranke und multimorbide Personen in patientenorientierten Gesundheitszentren“** (Laufzeit 12/2020 bis 12/2022) wurde im Jahr 2021 eine umfassende Bestands- und Bedarfsanalyse durchgeführt und auf der Grundlage der Ergebnisse gemeinsam mit der Arbeitsgruppe ein erster Konzeptentwurf für ein passgenaues sektorenübergreifendes Case Management entwickelt. Aktuell findet zu dem Konzeptentwurf ein Expertenhearing statt. Die Pilotphase startet voraussichtlich im Mai 2022.

Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz:

Frau Dr. Feicke
Telefon: 0781 805-9725

<https://www.ortenaukreis.de/kgk>



Impfen im Ortenaukreis

Der Ortenaukreis betreibt seit dem 17.12.2021 vier Kreisimpfzentren (KIZ) an den Standorten Haslach, Lahr, Oberkirch und Offenburg. Mit dem Betrieb der KIZ leistet der Ortenaukreis einen aktiven Beitrag zur Umsetzung der Impfkampagne des Landes Baden-Württemberg. Der Erhalt einer Impfung soll für alle Bevölkerungsgruppen möglichst einfach sein. Über die vier Standorte kann ein dezentrales niederschwelliges Impfangebot gemacht werden. Die KIZ sind im Februar täglich von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Ab dem 01.03.2022 wird an den Standorten Haslach und Oberkirch nur noch freitags, samstags und sonntags jeweils von 14-19 Uhr geimpft. Die Standorte Offenburg und Lahr sind weiterhin täglich Montag bis Sonntag von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Die Impfungen erfolgen ohne vorherige Terminvereinbarung. Nach aktueller Planung sind die KIZ bis zum 31. März 2022 geöffnet. Der Ortenaukreis möchte auch nach diesem Zeitraum ein Impfangebot ermöglichen und verhandelt aktuell mit dem Sozialministerium über den Weiterbetrieb.

Am Betrieb der KIZ sind verschiedene Akteure beteiligt. Neben der vom Landratsamt aus eigenem Personal eingesetzten Leitungsteam um Frau Dr. Kohlmann und dem bei uns beschäftigten Verwaltungspersonal, das die administrativen Aufgaben übernimmt, spielen die Gruppen der Ärzte und des medizinischen Personals eine wesentliche Rolle beim Impfen. Die Aufklärung vor der Impfung erfolgt durch die Ärzte vor Ort in den KIZ. Geimpft wird von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Malteser in Offenburg und Oberkirch und des Deutschen Roten Kreuzes in Lahr und Haslach. Die Leitung des Gesamt-



Frau Dr. Kohlmann mit Impfstoff

projekts Impfen im Ortenaukreis liegt bei Frau Dr. Diana Kohlmann, Dezernentin für den Ländlichen Raum. Die Medizinische Leitung der Impfzentren liegt bei Frau Dr. Doris Reinhardt, Sie ist gleichzeitig Pandemiebeauftragte des Ortenaukreises.

Aktuell wurde im Februar die vierte Impfung (2. Booster-Impfung) für die vulnerablen Gruppen und die in diesem Bereich tätigen Personen seitens des Sozialministeriums freigegeben. Für Diana Kohlmann als Projektleiterin Impfen im Ortenaukreis heißt das konkret: „Ich bin sehr erleichtert, dass die Klarstellung zur 4. Impfung erfolgt ist und wir ab sofort auch das Angebot an die genannte Personengruppe machen können. Unsere Kreisismpfzentren haben ausreichend Impfstoff zur Verfügung. Es gibt keine Warteschlangen und alle Impfwilligen können ohne Terminvereinbarung zu den Öffnungszeiten vorbeikommen.“

Seit der Wiedereröffnung der KIZ am 17. Dezember 2021 konnten insgesamt 54.870 Impfungen durchgeführt werden.

Ergänzt wird das Impfangebot der KIZ durch die Mobilen Impfteams (MIT). Diese sind organisatorisch am Ortenau-Klinikum angegliedert und übernehmen die Impfungen der vulnerablen Gruppen in z. B. Alten- und Pflegeeinrichtungen. Daneben werden über die MIT im gesamten Ortenaukreis und den Landkreisen Freudenstadt und Emmendingen Termine zum Freien Impfen (Pop-up-Impfungen) durchgeführt.

Eckdaten

Standorte Kreisismpfzentren:

Offenburg Messe, Halle 4, Schutterwälder Straße 3, 77656 Offenburg

Lahr, Rheintalsporthalle, Rheinstraße 15, 77933 Lahr/Schwarzwald

Oberkirch ehemaliges Klinikum/MVZ Oberkirch, Franz-Schubert-Str. 15, 77704 Oberkirch

Haslach Stadthalle, Hauptstraße 1a, 77716 Haslach

Impfzeiten:

März Mo bis So, 14 – 19 Uhr, Offenburg, Lahr
Fr, Sa, So, 14 – 19 Uhr, Oberkirch, Haslach

Impfungen: Erst-, Zweit- und Drittimpfungen (1.Boosterimpfung);
4. Impfung (2. Booster) für berechtigten Personenkreis

Impfungen von Kindern: ab 12 Jahren in allen KIZ möglich. Kinder von 5 bis 11 Jahren in Offenburg, Lahr und Haslach

Impfstoff:

Es besteht freie Impfstoffwahl für alle Personen über 18 Jahren. Personen unter 18 Jahren erhalten ausschließlich den Impfstoff von BioNTech.

BioNTech

Moderna

Johnson&Johnson - nach individueller ärztlicher Aufklärung
Nuvaxovid - für Personen mit einrichtungsbezogener
Impfpflicht voraussichtlich ab KW 10

Weitere Infos unter:

<https://www.ortenaukreis.de/Impfungen-im-Ortenaukreis>

Kontakt:

impfen@ortenaukreis.de

Pausenhofaktionen der Jungen Selbsthilfe

Unter dem Motto „Ich bin gerade eine Baustelle – Vielen Dank für eure Geduld“ machen wir derzeit Werbung für die Junge Selbsthilfe Ortenau an den Beruflichen Schulen im Ortenaukreis. Gemeinsam mit den jeweiligen Schulsozialarbeitenden werden junge Menschen auf die Angebote von JUSEO und der Kontaktstelle aufmerksam gemacht und dabei aufgezeigt, dass jeder eine „Baustelle“ im eigenen Leben haben kann. Die Schülerinnen und Schüler können dabei Fragen zu den Angeboten stellen und sich mit Informationsmaterial versorgen. Außerdem kann jeder sein Glück beim Drehen des Glücksrads versuchen und so eines unserer beliebten Werbegeschenke ergattern.



Sie kennen weitere Schulen oder Orte, die an einer solchen Aktion Interesse haben? Dann setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
0781/ 805 9771



Frau Mack und Herr Schwind als Baustellenarbeiter/innen

Aktuelle Informationen über Gruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessent/-innen:

- ◆ Wechseljahre
- ◆ Betroffene von narzisstischem Missbrauch
- ◆ Alleinerziehende
- ◆ Zwangserkrankungen/Zwangsstörungen

Diese Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet:

- ◆ Verwitwete Frauen
- ◆ Migräne/chronische Kopfschmerzen
- ◆ Long-Covid/Post-Covid

Folgende Gruppen sind aktuell in der Planung:

- ◆ Mobbing

„Weniger Alkohol - Mehr Gesundheit!“

Die Selbstkontrolle zurückgewinnen!

Alkohol ist ein allgegenwärtiges Genussmittel. Trinkanlässe gibt es häufig und nahezu täglich. Die Trinkmengen können sich schleichend und häufig unbemerkt steigern.

Haben Sie oder Personen aus Ihrem näheren Umfeld den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?

Ist die Abstinenz von Alkohol für Sie aktuell nicht vorstellbar bzw. nicht Ihr Ziel?

Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren und haben bereits gemerkt, dass dies gar nicht so einfach ist?

Wenn sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten könnte die Entscheidung für den Kurs „Weniger Alkohol – mehr Gesundheit!“ die richtige sein!



Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren und sich selbst Grenzen setzen wollen. Die bwl Fachstelle Sucht in der Grabenallee 5 in Offenburg bietet ab dem

16. März 2022 von 17:30 bis 19:00 Uhr

ihren bewährten 10-wöchigen Kurs zum Kontrollierten Trinken an.

Der Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Infos und Anmeldungen unter 0781 91 93 48 – 0 oder auch per Mail fs-offenburg@bw-lv.de.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Vorgespräch. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Mail!



Bewegungskurse im Frühjahr — Volkshochschule Ortenau



Die vhs Ortenau mit ihren drei Geschäftsstellen in Achern, Kehl und Wolfach bietet in diesem Frühjahr ein umfangreiches Angebot an verschiedenen Bewegungskursen an – darunter auch einige Online-Kurse. Anmeldungen sind unter info@vhs-ortenau.de oder über die Webseite unter www.vhs-ortenau.de möglich.

Qi Gong Workshop - Onlinekurs „Lebenspflege in den Jahreszeiten – Frühling“

1 Nachmittag, 26.03.2022, 21,00 EUR
Samstag, 15 - 18 Uhr, virtuell

Yin Yoga

10 Vormittage, 26.04.2022 - 19.07.2022, 78,00 EUR
Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr, Kulturhaus Kehl,
Am Lager 12, Kehl, Bewegungsraum, 1. OG

Im Yin Yoga werden durch langes und passives Halten der Yoga-Stellungen (3-5 Min.) die myofaszialen Strukturen des Bindegewebes aktiviert, das kollagene Gewebe, die Faszien, Gelenke und Bänder gedehnt. Verhärtetes Gewebe wird so wieder flexibel gemacht. Energetische Blockaden in den Meridianen können sich lösen und die Energien werden zum Fließen gebracht. Im Yin Yoga geht es nicht um Perfektion in einer Körperstellung, sondern um Ankommen und Entspannen in einer individuell angepassten Stellung. Yin Yoga ist geeignet für jeden, für jedes Alter, mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und ein festes Sitzkissen mit.

Bodyforming - Bauch, Beine, Po – virtuell

9 Abende, 28.04.2022 - 14.07.2022, 52,00 EUR
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, virtuell

Bodyforming ist ein gezieltes Körpertraining, bei dem durch Übungen im Stand sowie auf dem Boden effektiv die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur trainiert und gestrafft wird. Dadurch wird das Gewebe gefestigt und die „Problemzonen“ verbessert. Positive Nebeneffekte sind u.a. die Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Yin Yoga - Onlinekurs Yin Yoga mit ätherischen Ölen

4 Abende, 28.04.2022 - 19.05.2022, 42,00 EUR
Donnerstag, 18:15 - 19:30 Uhr, virtuell

Achtsamkeit: Stress-Reduktion und Resilienz-Aufbau

5 Abende, 29.04.2022 - 03.06.2022, 39,00 EUR
Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle Achern, Raum 3, Bewegungsraum, 1. OG,

Achtsamkeit zu leben, ermöglicht Überforderung nachhaltig vorzubeugen und auch in herausfordernden Zeiten innere Gelassenheit zu bewahren. Dieser Kurs bietet die Chance zur achtsamen Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Umfeld; Körperübungen in Ruhe und Bewegung fördern Achtsamkeit als innere Haltung – möglich wird diese Erfahrung durch Elemente aus Meditation, Bodyscan, Körperwahrnehmung und Entspannung. Ziel ist es, Achtsamkeitsimpulse in den eigenen Alltag zu integrieren.

Hatha Yoga für Frauen

10 Vormittage, 29.04.2022 - 22.07.2022, 78,00 EUR
Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr, Kulturhaus Kehl,
Am Lager 12, Kehl, Bewegungsraum, 1. OG

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen als auch an Fortgeschrittene. In der Kursstunde werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen, die das Programm abrunden, steigern die Konzentration und fördern das innere Gleichgewicht. Körper, Geist und Seele werden so in Einklang gebracht. Bitte bringen Sie eine Decke, Matte und evtl. ein Kissen mit.

Rückhalt im Freien Ganzheitliches Rückentraining an der frischen Luft

10 Abende, 05.05.2022 - 21.07.2022, 52,00 EUR
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr,

Oberkirch, Hans-Furter-Gymnasium, Treffpunkt: Bushaltestelle vor Hans-Furter-Gymnasium

Der Sommerkurs für alle naturbegeisterten Menschen, die unter freiem Himmel mitten in der Natur Kräftigungs- und Dehnübungen für einen starken Rücken erlernen möchten. Treffpunkt ist das Bushäuschen am Hans-Furter-Gymnasium (HFG). Von dort aus üben Sie unter Anleitung einer Physiotherapeutin Kraftübungen im Gehen und Stehen. Für Dehnübungen nehmen wir Sitzbänke oder Bäume zu Hilfe. Die Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden ebenso im Gehen oder Stehen ausgeführt. Sie werden erstaunt sein, wie viele Übungen aus dem Kurs einfach in den Alltag mitzunehmen sind. Bei schlechtem Wetter wird der Kurs im überdachten Bereich des HFG stattfinden. Bitte ziehen Sie wetterbedingte Kleidung und feste Turnschuhe an.

Waldbaden und Qigong: Entspannung - Stille - heilsame Natur

1 Nachmittag, 07.05.2022, Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr, 18,00 EUR

Festplatz Santis Claus, Gengenbach, Reichenbach

Beim achtsamen Wandern im Wald lassen wir den Alltag hinter uns und treten ein in die heilsamen Energien der Natur. Bewusst kommen wir in Kontakt mit den Bäumen und Pflanzen, den Düften, den Farben und vielleicht auch mit den Tieren des Waldes. Mit entspannenden, kräftigenden und meditativen Übungen aus dem Qi Gong werden wir neue Kräfte sammeln und Körper, Geist und Seele stärken. Bitte kommen sie in bequemer, wetterangepasster Kleidung, gutem Schuhwerk und einem Rucksack mit Getränk und Handtuch.

Nordic Walking am Abend

8 Abende, 11.05.2022 - 13.07.2022, 90,00 EUR
Mittwoch, 18:30 - 20 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Oberkirch

Nordic Walking ist mehr als ein reiner Ausdauersport. Durch aktive Fuß- und Beinarbeit wird die Beinmuskulatur beansprucht, Venen und Gefäße werden entlastet. Die aktive Arm- und Rumpfarbeit kräftigt zusätzlich die Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur. Nordic Walking ist daher ein ideales Bewegungsprogramm für Ausdauer, Kräftigung und Koordination. In diesem Kurs werden Sie die Basistechnik des Nordic Walkings mit aktivem Stockeinsatz lernen und einüben. Dehn- und Kräftigungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.



Auch im Frühjahr-/Sommer Programm der VHS Lahr gibt es wieder viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich.

Wir haben einige Kurse im Online-Format für Sie vorbereitet, denn selbst wenn bei Präsenz-Kursen die Energie in der Gruppe intensiviert wird, sind Online-Kurse eine gute Option für die weitere persönliche Entwicklung und Kontinuität.

Gesund arbeiten – Tipps und Übungen für den Alltag

Kurs-Nr.: U303005 Seraphina von Hornstein

Gesund bleiben und sein, wollen wir alle. Doch was bedeutet denn wirklich Gesundheit und was kann ich selbst aktiv im Alltag für meine eigene Gesundheit tun? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie schon durch kleine regelmäßige Übungen und Veränderungen in ihrem Alltag aktiver und gesünder leben können. Der Workshop beinhaltet sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch konkrete Strategien zur Umsetzung und ist vor allem auf die Arbeit im Home Office mit ihren Herausforderungen abgestimmt.

Samstag, 26. März 2022 von 10 bis 12 Uhr im eigenen Home-Office.

Vortrag: Essen und Kochen mit Kindern

Kurs-Nr.: U303006, Simone Blieffert

Wie Sie sich und Ihre Familie auch im Alltagsstress gut ernähren können- Rezeptideen und Tipps. Wie sieht's aus mit Süßigkeiten und wie gehe ich mit Problemen am Esstisch um? Kochen mit Kindern: wo können schon die Kleinen ab und zu mithelfen? Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Kinder sicher schneiden und schälen können und welche Küchenwerkzeuge gut geeignet sind.

Mittwoch, 06. April 2022 von 19.30 bis 21 Uhr, im eigenen Home-Office.

Qigong

Kurs-Nr.: U301069, Theresa Brossmer

Qigong kann man sehr gut alleine üben. Der Praktizierende profitiert von einer direkten persönlichen Pflege und Kultivierung seiner Energiearbeit, körperlich und geistig. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Donnerstag, 10. März 2022, 18 bis 19 Uhr, 10 Termine im eigenen Home-Office.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.vhs.lahr.de

Neue Kurse und Veranstaltungen, die im Präsenz-Format angeboten werden

Qigong für Senioren

Kurs-Nr.: U301067, Stephanie Huber

Langsame fließende Bewegungen und Körperpositionen lindern altersentsprechende Beschwerden, schulen den Gleichgewichtssinn, fördern die Konzentration und das Nervensystem, und steigern die Vitalität. In Kombination mit Entspannungs- und Atemübungen wird das Wohlbefühl und die Lebensfreude positiv angeregt. Die Übungen können entsprechend der jeweiligen Verfassung angepasst werden und sind leicht zu erlernen, und auch zuhause selbstständig ausführbar.

Dienstag, 08. März 2022, von 09.45 bis 11 Uhr, VHS-Zentrum Lahr, 10 Termine.

Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte:

Grauer und grüner Star, Makuladegeneration

Kurs-Nr.: U303003, Dr. Michael Schumann

Mit dem Alter kommt es zu einer Abnahme des Sehvermögens. Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens sind die Entwicklung eines grauen Stars, die altersbedingte Makuladegeneration und das vermehrte Auftreten eines grünen Stars. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Mittwoch, 16. März 2022, 19 bis 20.30 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

Proteine – Bausteine des Lebens

Kurs-Nr.: U303007, Peter Schertler

Warum ist der Elefant so stark, obwohl er Veganer ist? Wir alle haben schon gehört, wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß/Proteinen ist. Wo aber ist die Grenze zum Eiweißmangel und wann sind wir eher übertensorgt, insbesondere mit einem Zuviel an tierischem Eiweiß? Wie können wir uns mit hochwertigem Eiweiß versorgen? Reicht pflanzliches Eiweiß dazu aus? Auf all diese Fragen geht der Dozent in diesem Vortrag ein.

Donnerstag, 05. Mai 2022 von 19 bis 20.30 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

Die Basenfastenkur im Sommer

Kurs-Nr.: U303009, Beate Kecac

Sommer- die ideale Zeit für eine Basenfastenkur. Denn jetzt wird die Basenzeit richtig bunt: Es gibt Beeren in allen Farben, Kirschen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, herrliche Salat mit Paprika, Tomaten und frischen Kräutern und dazu eine bunte Gemüsevielfalt. In dieser gemeinsamen Basenfasten-Kurwoche können Sie entgiften, entschlacken und unter Umständen nebenbei ein paar Kilo abnehmen. Sie vermeiden in dieser Zeit alle säurebildenden Lebensmittel und gestalten Ihre Ernährung nach basischen Prinzipien. Am ersten Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen zum Durchführen einer Basenfastenwoche. Sie erhalten eine fachkundige Begleitung und erfahren viel wissenswertes über basische Rezepte und wie es nach dem Basenfasten weitergehen kann.

Mittwoch, 06. Juli 2022, 19 bis 21.15 Uhr, VHS Zentrum Lahr, 4 Termine (Ein Termin beinhaltet ein gemeinsames Kochen)

Neue Angebote in der Gesundheitsbildung — VHS Offenburg

Am 11. Februar erscheint das neue, bunte und vielseitige Frühjahr/Sommer-Programm 2022 der VHS Offenburg.



BRANDNEU: Seit November 2021 bietet die VHS Aqua-Cycling-Kurse im Freizeitbad Stegermatt an. Ein erfrischendes Ganzkörpertraining auf fetzige Musik. Es wird sitzend und stehend auf einem Aquatix Bike geradelt, der Oberkörper wird mit Kleingeräten trainiert. Die Bikes besitzen eine Widerstandsschraube und sind somit für jedes Fitnesslevel geeignet. Weitere Neuheiten und Kurse finden Sie unter www.vhs-offenburg.de. Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Aqua-Cycling

Elke Stäbler (302221)
Mo, 25.04., 11:00–12:00 Uhr
Stegermattbad, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8–10 Teilnehmende: 99 Euro

Aqua-Cycling

Elke Stäbler (302223)
Mi, 27.04., 17:00–18:00 Uhr
Stegermattbad, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8–10 Teilnehmende: 99 Euro

Aqua-Cycling

Susanne Usbeck (302224)
Fr, 29.04., 20:00–21:00 Uhr
Stegermattbad, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8–10 Teilnehmende: 99 Euro

Aqua-Cycling

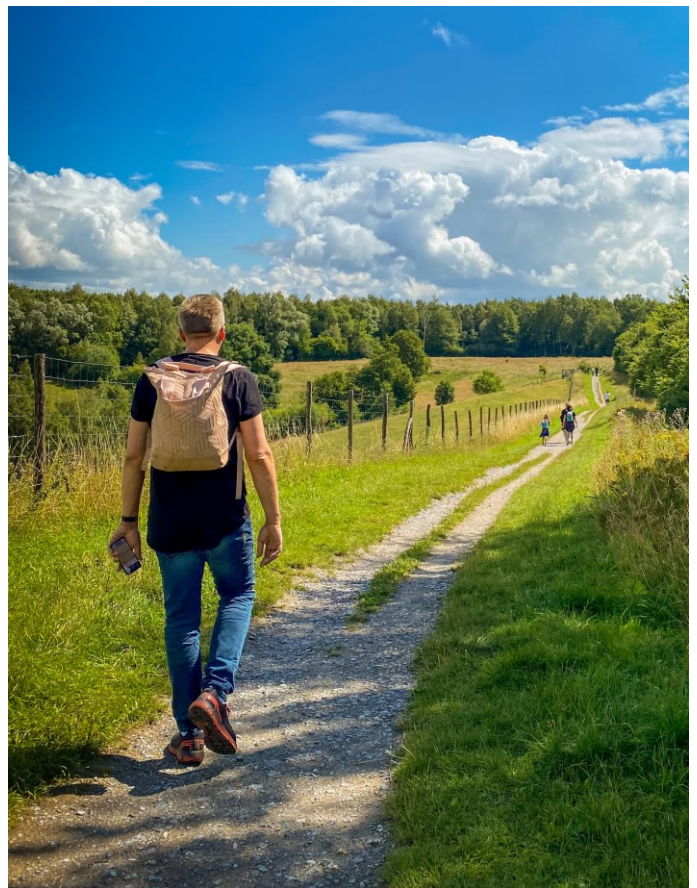
Anne Palladino (302225)
Do, 28.04., 09:00–10:00 Uhr
Stegermattbad, Stegermattstr. 11, Kursbecken
8–10 Teilnehmende: 99 Euro

MAWIBA®: Ein Tanzkonzept für Schwangere, Mamas mit Babys und alle Frauen

Julia Radtke (205100)
MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch an sie. Neben dem Tanzen bleibt genug Zeit, um sich mit den anderen Mamas auszutauschen.
Fr, ab 11.03., 10:00–11:30 Uhr, 5 Termine
Offenburg, Okenstraße 25a, Bewegungsraum
8–12 Teilnehmende: 47 Euro

Fasten und Wandern auf dem Kinzigtäler Jakobusweg

Claudia Nadler (303002)
Fastenurlaub zu Hause. Neben gesunder Ernährung, Bewegung und einem ausgeglichenen Lebensstil ist Fasten eine gute Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge und sorgt für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Wir beginnen die Fastenwoche zu Hause und werden an 4 Tagen auf dem Kinzigtäler Jakobusweg wandern. Es wird nach der Buchinger-Methode gefastet. Dabei werden Wasser, Tees, Säfte und Gemüsebrühe zu sich genommen. Teilnehmen kann jede/r Gesunde.
Mo, 28.03., 18:15–19:45 Uhr / Sa, 02.04., 16:00–17:30 Uhr / Fr, 08.04., 18:15–19:45 Uhr
Wanderungen jeweils Mo, 04.04., - Do, 07.04., ganztägig
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 205
8–12 Teilnehmende: 83 Euro



„Schwarzwälder Tapas“

Bettina Siebler (305534)
Passend zum Semesterschwerpunkt tauchen Sie in die kulinarische Welt des Schwarzwaldes ein. Sie bereiten und genießen in gemeinsamer Runde und unter Anleitung verschiedene "Schwarzwälder Tapas" zu (z. B. Boltenhutbrod, Vesperspieße, pikanter Ofenschlupfer mit Apfelmus, Saltimbocca auf Schwarzwälder Art). Lebensmittelkosten: 8 - 12 Euro
Mi, 18.05., 18:00–21:45 Uhr
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Kochstudio
8–10 Teilnehmende: 29 Euro

Fit in den Frühling

Angebote für Seniorinnen und Senioren in Oberkirch

Die Trainerinnen der Gymnastikgruppe des Bürgertreffs freuen sich sehr die Gymnastikstunde dienstags, in der Zeit von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr, wieder im Bürgertreff ab dem 15. März anbieten zu dürfen. Wer sich bis zum hohen Alter noch gut bewegen möchte, ist herzlich bei der Gymnastikgruppe im Bürgertreff willkommen. Die vier Trainerinnen kümmern sich abwechselnd um die Sportstunde im Bürgertreff. Sie sind qualifizierte Übungsleiterinnen im Seniorensport und frischen regelmäßig ihr Wissen auf. Hauptsächlich finden die Übungen im Sitzen statt. Nur vereinzelt wird auch im Stehen gearbeitet.

Damit die Gymnastikstunde auch angeboten werden kann, werden die Senioren gebeten, sich an die geltende Corona-Verordnung zu halten. Dies bedeutet, dass die Teilnehmenden momentan geimpft oder genesen sein



Für eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde sorgen die vier Trainerinnen von links nach rechts Reni Wittkamp, Inge Braun, Irmfriede Nold und Gerti Hättig. Foto: Sabrina Lusch

müssen (2G). Bitte entsprechende Nachweise zur Gymnastikstunde mitbringen. Als vollständig geimpft gilt man 14 Tage nach der zweiten Impfdosis, also ab dem 15ten Tag. Als genesen gilt man, bei wem die Infektion mindestens 28 Tage bis maximal 90 Tage zurückliegt. Beim Betreten und Verlassen des Bürgertreffs sowie auf Wegstrecken muss eine FFP2-Maske getragen werden. Am Platz darf der Mundschutz aber abgenommen werden. Die Trainerinnen freuen sich sehr darüber, die Gymnastikstunde für Senioren wieder im Bürgertreff anbieten zu dürfen und hoffen auf bekannte und neue Teilnehmende.

Die Bewegungstreffs des Seniorennetzwerkes „Von Mensch zu Mensch“



Die Bewegungsbegleiterinnen des Seniorennetzwerkes „Von Mensch zu Mensch“ freuen sich die Bewegungstreffs unter Einhaltung der aktuellen Corona-Auflagen anbieten zu können. Das kostenlose und unverbindliche Angebot richtet sich in erster Linie an alle, die 60 Jahre und älter sind. Alle die vital und in Balance bleiben wollen, können die Bewegungstreffs besuchen.

Damit die Bewegungstreffs auch angeboten werden können, werden die Senioren gebeten, sich an die geltende Corona-Verordnung zu halten. Nur geimpfte oder genesene Personen dürfen momentan die Bewegungstreffs

besuchen (2G). Bei Anzeichen von Krankheitssymptomen bitte zu Hause bleiben. Des Weiteren werden auch die Kontaktdaten der Teilnehmenden von den Bewegungsbegleitern aufgenommen.

Bewegungstreffs des Seniorennetzwerkes auf einen Blick

- ♦ Alter Stadtgarten – Pavillon; montags, 9:30 Uhr
- ♦ Alter Stadtgarten – Pavillon; dienstags, 10:00 Uhr
- ♦ Krautschollen Kommunikationsplatz Mörikeweg; mittwochs, 9:30 Uhr
- ♦ Bushaltestelle Hans-Furter-Gymnasium (Nordic-Walking); freitags, 14:00 Uhr
- ♦ Mehrgenerationenplatz bei der Freiwaldhalle in Zusenhofen; mittwochs, 9:00 Uhr

Sabrina Lusch, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberkirch, gibt gerne weitere Informationen rund um das Seniorennetzwerk „Von Mensch zu Mensch“ und den Bürgertreff. Sie ist erreichbar unter s.lusch@oberkirch.de oder 07802 82-169.

Sicherheitstraining für Pedelec-Fahrende

Im Rahmen der landesweiten Aktion „Radspaß“ des ADFC und des Radsportverbandes finden in diesem Jahr weitere Sicherheitstrainings für Pedelec-Fahrende in Oberkirch statt. Der erste Kurs wird am Dienstag, 22.03.2022, um 14:30 Uhr auf dem Pausenhof der Krongutschule in Nußbach und der zweite Kurs am Samstag, 13.08.2022, auf einem Gelände in Hesselbach angeboten. Treffpunkt für den zweiten Kurs ist um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz neben dem Raiffeisen Markt. Der dritte Kurs findet am Dienstag, 30.08.2022, um 14:30 Uhr auf dem Pausenhof der Krongutschule in Nußbach und der vierte Kurs am Samstag, 8.10.2022, auf einem Gelände in Hesselbach statt. Zu diesem letzten Kurs wird sich wieder um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz neben dem Raiffeisen Markt getroffen.



Geleitet werden die Pedelec-Kurse von Monika Wurth, Bewegungsbegleiterin des Seniorennetzwerkes, Elmar Glatt und Rolf Schneider. Die Kursleitenden wurden extra ausgebildet, damit die Sicherheitskurse angeboten werden können.

Wesentliche Inhalte des Fahrsicherheitstrainings für E-Bikes sind das sichere Bremsen und Abbiegen sowie die Balance. Aber auch die richtigen Einstellungen und die Ergonomie des Rades sind Teil des Kurses. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Pedelec; das Tragen eines Fahrradhelmes, angemessene Kleidung und festes Schuhwerk.

Wer Interesse hat, an dem kostenlosen Kurs teilzunehmen, der kann sich ab sofort im Internet unter www.radspass.org anmelden. Gibt es Probleme bei der Anmeldung oder ist kein Internetzugang vorhanden, so gibt es die Möglichkeit, sich bei der Seniorenbeauftragten der Stadt Oberkirch, Sabrina Lusch unter der Telefonnummer 07802 82-169 anzumelden.

Die Teilnehmenden werden gebeten sich an die gültige Corona-Verordnung zu halten. Dies bedeutet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer momentan geimpft oder genesen sein müssen (2G). Bitte entsprechende Nachweise mitbringen.

Gemeinsam nach Wegen suchen: Ein Angebot für psychisch erkrankte Menschen und für Angehörige

IBB - Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle



Das Team weiß, der erste Schritt ist häufig der schwierigste. Deshalb will es die Ratsuchenden ermutigen, Kontakt mit der IBB-Stelle aufzunehmen. Es kann ein einmaliges Gespräch sein. Aber die Teammitglieder stehen auch für mehrere Gespräche zur Verfügung.

Die Kontaktaufnahme erfolgt derzeit zunächst telefonisch oder über E-Mail. Da die Telefone nicht täglich besetzt sind, bitten die IBB-Mitglieder, dass die Rückrufnummer auf die Mailbox gesprochen wird. Dies ist die Voraussetzung, dass in den kommenden Tagen ein Rückruf erfolgen kann.

Ab April finden die Sprechstunden auch wieder in Präsenz statt!

„Ich weiß nicht, ich habe das Gefühl, dass ich gemobbt werde. Ich halte die Situation nicht mehr aus.“

„Meine Tochter zieht sich zurück. Die Pandemie hat dieses Verhalten verstärkt.“

„Manchmal höre ich Stimmen von Personen, die nicht da sind. Bisher habe ich darüber mit niemanden gesprochen.“

„Meine Angst vor Menschen und Situationen wird immer größer. Ich glaube, ich kann mich nur über E-Mail öffnen.“

„Gibt es eine Möglichkeit aus meinem süchtigen Verhalten raus zu kommen?“

„Möchte absolut sicher sein, dass niemand von meinem Problem erfährt.“

„Meine psychische Erkrankung hat mich in eine bedrohliche wirtschaftliche Krise gebracht. Habe Angst vor Kündigung. Arbeite jetzt reduziert.“

„Als Angehöriger habe ich den Eindruck, ich werde nicht richtig informiert und bin nicht darauf vorbereitet, wenn mein erwachsenes Kind nach der Psychiatrie wieder nach Hause kommt.“

Die genannten Hilferufe sind sehr unterschiedlich. Sie kommen von psychisch erkrankten Menschen, und sie kommen von Angehörigen.

Als Anlaufstelle gibt es nun seit fünf Jahren im Ortenaukreis, wie auch in anderen Kreisen in Baden-Württemberg, die IBB Stelle. Hinter der Abkürzung stehen die Worte: Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle. Die IBB ist ein kostenloses Angebot und im Ortenaukreis an fünf Standorten vertreten. Alle in diesem Team haben einen großen Erfahrungsschatz: Angehörige, Psychiatrie-Erfarene, davon eine Genesungsbegleiterin, zwei Fachkräfte aus dem sozialpsychiatrischen und Suchtbereich, sowie eine Patientenfürsprecherin. Sie arbeiten unabhängig und nach Wunsch kann die Besetzung gewählt werden: z. B. ob ein Betroffener **und** ein Angehöriger aus dem Team beim Gespräch dabei sein sollen.

Gemeinsam mit den Ratsuchenden wird nach der Situationsaufnahme überlegt, was nächste Schritte sein könnten. Bei Bedarf kann auch ein Stück begleitet werden.

Kontaktdaten der verschiedenen IBB Stellen:

Achern:

Karl-Hergt-Str. 11 (bei der Caritas)
Tel. 07841 / 6048 4499 oder 01523 / 627 6639

ibb.achern@ortenaukreis.de

Sprechzeit: 1. Monat im Monat 14 - 16 Uhr

Hausach

Eichenstr. 24 (beim Diakonischen Werk)
Tel. 07834 / 988 3399 oder 01525 682 8302

ibb.hausach@ortenaukreis.de

Sprechzeit: 3. Dienstag im Monat 14 bis 16 Uhr

Kehl

Marktstr. 3 (beim Diakonischen Werk)
Tel. 07851 / 9487 5599 oder 01525 682 8301

ibb.kehl@ortenaukreis.de

Sprechzeit: 2. Montag im Monat 14 - 16 Uhr

Lahr

Bismarckstr. 82 (bei der Caritas)
Tel. 07821 / 95449 2299 oder 01525 682 8304

ibb.lahr@ortenaukreis.de

Sprechzeit: 2. Donnerstag im Monat 14 - 16 Uhr

Offenburg - Patientenfürsprecher/in

Hauptstr. 58 (bei der AWO)
Tel. 0781 / 805 6699 oder 01525 682 8303

ibb.offenburg@ortenaukreis.de

Sprechzeit: 4. Mittwoch im Monat 14 bis 16 Uhr

Die IBB Stellen werden vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg unterstützt und tatkräftig begleitet durch Frau Nina Labiche, Mitarbeiterin des Landratsamts Ortenaukreis.

Innovative Wohn-Lösung für Menschen mit Pflegebedarf – ambulant betreute Wohngruppen

Die Winkelwaldgruppe betreibt Senioren-WGs in Offenburg, Ortenberg und Hofweier sowie in Willstätt, wo sich das Angebot gezielt an Menschen mit Pflegebedarf ab Pflegestufe 2 richtet. Prokurist Peter Reimer freut sich: „Immer mehr Senioren entscheiden sich für unsere Wohnform. Wenn wir Interessenten unsere WG bei einer Hausführung vorstellen, ist ihre Begeisterung über unsere WG für uns jedes Mal eine wunderbare Bestätigung. Unser Konzept mit maximal 12 Bewohnern pro Einheit ist absolut zukunftsweisend.“ Wer hier den Lebensmittelpunkt wählt, hat sein eigenes, helles Einzelzimmer mit barrierefreier Dusche und WC und doch auch die Möglichkeit, die Mitbewohner zu treffen. Die ideale Voraussetzung, Privates und Gemeinschaftliches zu verbinden. Einzelne und frei und doch gemeinsam.

Den Alltag selbst gestalten

„So richtig vorstellen können sich viele nicht, wie ihr Alltag in einer ambulanten WG aussieht“, lacht Standortleiter Jonathan Fischer. „Wir erklären dann, dass man sich gerne einbringen kann, aber keinesfalls muss. Manche freuen sich, wenn sie Wäsche falten können, andere widmen sich lieber ihren Kreuzworträtseln – beides ist selbstverständlich vollkommen in Ordnung!“ In den WGs ist immer ein Alltagsbegleiter da, auch nachts. Pflegefachlich versorgt werden die Bewohner in Offenburg, Hofweier, Ortenberg und Willstätt von einem ambulanten Dienst, der zu vereinbarten Zeiten die Pflege durchführt. Die hohe Qualität der Wohngemeinschaft wird dadurch gesichert, dass keine Leistungen fremdvergeben werden.

Ambulant betreute Wohngruppe statt Pflegeheim

Mittelpunkt des WG-Alltags sind die Wohnküchen. So wird selbst das Kochen zu einem Ereignis, anderen zu begegnen, „Unser ganzes Leben wird insbesondere durch die Kultur der Gemeinschaft und das Essen bestimmt. Wir lassen es uns nicht nehmen, in der Wohngemeinschaft mit den Alltagsbegleitern jeden Tag frisch zu kochen. Dafür haben wir extra eine kleine Profiküche eingebaut“, so Peter Reimer, „Unser Motto: Gesund kochen, gesund essen!“

In den Wohnküchen finden alle gemeinsamen Aktivitäten mit den Betreuungskräften statt, während die Präsenzkräfte das Essen zubereiten. Von Pflegeheim-Atmosphäre ist hier absolut nichts zu spüren. Und genau so soll es auch sein. Bettina Lehmann-Isenmann ist die Geschäftsführerin der Winkelwaldklinik sowie der dazugehörigen Winkelwaldgruppe mit Stammsitz in Nordrach: „Unsere Pflegeangebote sind über die gesamte Ortenau verteilt und decken ein breites Spektrum ab. Mit den ambulant betreuten Wohngruppen kam vor einiger Zeit ein weiteres Angebot hinzu, das sich vor allem an Senioren richtet, die zwar die Sicherheit einer Einrichtung brauchen, aber lieber in einer familiären Atmosphäre gut versorgt sein möchten.“

Kontakt für Rückfragen

Aileena Ruf
Telefon +49 7835 63 98 – 27
Mobil +49 175 2514114
a.ruf@winkelwaldgruppe.de

www.seniorenwohnen-ortenau.de

Winkelwaldklinik Nordrach

Geriatrische Rehabilitation verstärkt das Ärzteteam

Die geriatrische Abteilung der Winkelwaldklinik hat eine neue Oberärztin. Frau Dr. med. Eva Häfner verstärkt als Geriaterin und Neurologin seit Oktober 2021 das Team um Chefärztin Dr. Samina Shah.

Im Anschluss an das Studium der Humanmedizin in Freiburg absolvierte Frau Dr. Häfner ihre Facharztausbildung am Ortenau Klinikum, wo sie danach als Oberärztin in der Neurologischen Klinik angestellt war. Nach erfolgreicher Weiterbildung in den Fachgebieten Palliativmedizin und Geriatrie leitete sie zuletzt, ebenfalls am Ortenau Klinikum, den geriatrischen Schwerpunkt. Unter anderem betreute sie hier auch Patienten im Rahmen der geriatrisch frührehabilitativen Komplexbehandlung, das Fachgebiet ist ihr also bestens bekannt.



Frau Dr. med. Eva Häfner, Chefärztin Dr. Samina Shah

Auch Geschäftsleiterin Bettina Lehmann-Isenmann freut sich über den Personalzuwachs: „Bei dem besonderen Versorgungsbedarf hochbetagter Menschen nimmt die geriatrische Rehabilitation einen elementaren Stellenwert ein. Wir möchten unsere Behandlungsqualität auf kontinuierlich hohem Niveau halten und sind sehr glücklich, dass Frau Dr. Häfner als Neurologin und Geriaterin unser multiprofessionelles Team ab sofort tatkräftig unterstützen wird“, freut sich Geschäftsleiterin Bettina Lehmann-Isenmann.

Chefärztin Dr. Samina Shah setzt zudem einen Schwerpunkt auf zukünftige Projekte, die durch die enge Verzahnung der beiden Fachgebiete möglich werden und für die sie ihre Abteilung nun bestens aufgestellt sieht: „Frau Dr. Häfner mit ihrer neurologischen und geriatrischen Fachexpertise ist für unsere Abteilung eine echte Bereicherung.“

Begleitung von Menschen in Krisen und Trauer

Die TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e. V. sucht neue ehrenamtliche Mitarbeiter:innen



TelefonSeelsorge®

TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V.

Rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, sind die Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge für Menschen in schwierigen Lebenssituationen da. Über Telefon (0800-1110111 und 0800-1110222), im Chat (www.telefonseelsorge.de) oder mithilfe der kostenlosen App „KrisenKompass“ wird **Unterstützung und Begleitung in Krisen und Trauer** angeboten.

Neben der Begleitung am Telefon und im Chat gestaltet die TelefonSeelsorge den jährlich stattfindenden ökumenischen **Gedenkgottesdienst** für Menschen, die einen Angehörigen oder jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis durch Suizid verloren haben. Dieses Jahr findet er statt am Freitag, den 7. Oktober 2022 um 19:00 Uhr St. Heinrich am Kirchplatz in Durbach. Ein schweres und doch aktuelles Thema:

In Deutschland sterben jährlich ca. 9200 Menschen durch Suizid. Das sind mehr Menschen, als im Verkehr (ca. 3370), durch Drogen (ca. 1400) und durch AIDS (ca. 280) zu Tode kommen. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass auf jede durch Suizid verstorbene Person mindestens 20 Suizidversuche kommen.

Ein Suizid war 1953 die Geburtsstunde der TelefonSeelsorge: ein englischer Pfarrer inserierte in der Zeitung „Ehe Sie einen Suizidversuch unternehmen, rufen Sie mich an!“. Seitdem suchen Menschen in Not am Telefon Trost und Hilfe. Für diesen Dienst braucht die TelefonSeelsorge neue ehrenamtliche Mitarbeiter:innen aus der Ortenau oder dem Dekanat Baden-Baden. Qualifiziert werden die Interessierten durch Hospitation und

eine **einjährige Ausbildung** an 5 Wochenenden und 22 Dienstagabenden mit den Themen Gesprächsführung, Selbsterfahrung, Umgang mit krisenhaften Situationen und Infos über den Rahmen der TelefonSeelsorge. Nach der Ausbildung gibt es regelmäßig Fortbildungen und Supervision in Offenburg oder über die digitale Plattform Zoom. Wer ca. 15 Stunden im Monat Zeit hat, empathisch zuhören kann, gerne mit Menschen zu tun und Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung hat, kann sich unter info@ts-ortenau.de oder **0781-22758** melden. Weitere Informationen unter www.ts-ortenau.de

„Sei Du mein Licht in der Dunkelheit“



Bild: Josefine Wellen

Ökumenischer Gedenkgottesdienst für Angehörige nach Suizid

Freitag, 7. Oktober 2022
um 19:00 Uhr

St. Heinrich Durbach
Kirchplatz

TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V.
Musikgruppe „Le Chajim“ aus Appenweier

Rückfragen an: info@ts-ortenau.de oder 0781/22758

Bewegungsförderung für Senioren mit und ohne Einschränkungen

Ein Angebot der AWO in OG-Albersbösch

Die Bewegungsgruppe ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, egal ob Jung oder Alt, Rollator- oder Rollstuhlfahrer/in.



Treffen ab April 2022!

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.

Ab 26.04 bis 14.06.2022

Immer dienstags von 15:30 bis ca. 16 Uhr

Ort: Spielplatz der Berliner Straße in Albersbösch

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Betreutes Wohnen der Arbeiterwohlfahrt
Ortenau e.V.,
Tel.: 0781/990 29 10**

Herausgeber:

Landratsamt Ortenaukreis, Amt für Soziale und Psychologische Dienste
Lange Straße 51, 77652 Offenburg; verantwortlich: Wolfgang Hirle, Auflage: 330 Exemplare (E-Mail-Verschickung)