



# Rundbrief Gesundheitsförderung

## Ausgabe Herbst 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist ein hohes Gut, das haben uns die Auswirkungen der Corona-Pandemie erneut vor Augen geführt. Umso wichtiger ist es, präventive Angebote in der Gesundheitsförderung zu entwickeln und anzubieten.

Für mich schließt sich nun die Zeit der Mitgestaltung der Gesundheitsförderung im Ortenaukreis. Am 31. Oktober wird mein letzter Arbeitstag sein. Im Blick zurück bin ich ein bisschen stolz auf das, was wir hier erreichen konnten und um das uns manch andere Kommune ein wenig beneidet.

Seit 2006 habe ich an verantwortlicher Stelle, gemeinsam mit vielen engagierten Kolleginnen und Kollegen, die Frühen Hilfen entwickelt. Wer hätte gedacht, welch ein Erfolgsmodell daraus wird. Sehr viele Ortenauer Familien nehmen die Frühen Hilfen als Unterstützung in einer wichtigen Lebensphase gerne an.

2012 habe ich die Leitung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste übernommen und im Jahr 2014 stand schon die nächste große Weiterentwicklung an: Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis wurde gestartet. Dieses baut auf den Frühen Hilfen auf und bietet Präventionsangebote für Kinder und deren Familien bis zum 10. Lebensjahr an. Alle Kinder sollen im Ortenaukreis die Möglichkeit haben, von Anfang an in einem gesunden und entwicklungsfördernden sozialen Umfeld aufzuwachsen. Über 80% der Kitas und rund 60% der Schulen haben sich bisher im PNO engagiert.

Inzwischen hat sich daraus die Kommunale Präventionsstrategie des Ortenaukreises entwickelt, strukturell verankert in einem eigenen Sachgebiet. Das ist bisher bundesweit einmalig. Die Präventionskette erstreckt sich nun ins Jugendalter hinein und hat das wichtige Thema Kinderarmut und Kindergesundheit integriert.



Ich persönlich werde den Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung auch zukünftig nicht nur privat, sondern auch in freiberuflichen Kontexten in einer „neuen Balance“ erhalten bleiben. Meinem Nachfolger Moritz Schulz wünsche ich viel Energie und einen langen Atem, der mitunter sehr hilfreich war, um Menschen von neuen Ideen und Konzepten zu überzeugen.

Ich bedanke mich bei Ihnen allen, die sich in der Gesundheitsförderung engagieren und sich diesem Thema verbunden fühlen. Kommen Sie gut in den Herbst und bleiben Sie gesund.

Herzlichst grüßt Sie Ihr

Ullrich Böttinger

### Inhalt:

Selbsthilfe, Junge Selbsthilfe	2
BE-Forum, Kurse und Schulungen	3
Kommunale Gesundheitskonferenz	5
Weltwoche Seelische Gesundheit	7
Kooperationspartner/innen	9

## Neuer Flyer der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

In neuem Design stellt die Kontaktstelle die Selbsthilfe und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vor.

Hier bekommen Sie schon einmal einen ersten Einblick.



Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Landratsamt Ortenaukreis  
Amt für Soziale & Psychologische Dienste



Unterstützung bekommen und gleichzeitig andere unterstützen - dieses zentrale Element der Selbsthilfe wird im doppelten Motto „Mut finden - Mut machen“ aufgegriffen.

Sie hätten gerne die Papierversion? Dann schreiben Sie uns einfach eine Mail, [stefanie.mack@ortenaukreis.de](mailto:stefanie.mack@ortenaukreis.de) oder rufen Sie uns an, 0781/805-9771

Den gesamten Flyer finden Sie auf unserer Website [www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de)

## Neuigkeiten und Veränderungen bei den Ortenauer Gruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über **neue Interessent/-innen:**

- ◆ Junge Menschen mit ME/CFS/ Long-Covid-Kids
- ◆ Frauen nach traumatisch erlebter Geburt Raum Lahr

Diese Selbsthilfegruppen wurden **neu gegründet:**

- ◆ Verschickungskinder
- ◆ Endometriose
- ◆ Verlassene Eltern

Folgende Gruppen sind **aktuell in der Planung:**

- ◆ Junge Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- ◆ Einelternfamilien

## Junge Selbsthilfe Ortenau kennenlernen: „Mal wieder verlaufen im eigenen Kopf?“

Die Junge Selbsthilfe lädt junge Menschen ab 16 Jahren am 20. Oktober 2022 um 18:30 Uhr ins Stadtteil- und Familienzentrum am Mühlbach in Offenburg ein, um JuSeO kennenzulernen.

Unter dem Motto „Mal wieder verlaufen im eigenen Kopf?“ stehen kurze Workshops zu den Themen Gute Kommunikation, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Einsamkeit/Isolation auf dem Programm.

Eine Erkrankung, soziale Probleme oder Einsamkeit können sehr belastend sein. Unangenehme Gefühle machen sich breit, man grübelt und „verläuft sich im Kopf“. Mit Freunden, der Familie, der Partnerin oder dem Partner ist es manchmal schwierig, immer wieder über dasselbe Thema zu sprechen. Vielleicht hat man auch das Gefühl, diese damit zu belasten - oder dass einen sowieso keiner richtig versteht. Im Rahmen der Workshops der JUSEO erhalten interessierte junge Menschen daher Infos und Tipps, was gegen das Labyrinth im Kopf helfen kann.

Zudem haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, andere zu treffen, denen es ähnlich geht und sich mit diesen im geschützten Rahmen über persönliche Erfahrungen und Herausforderungen auszutauschen. In gemütlicher Atmosphäre und bei Pizza geht es darum, Mut zu machen und Mut zu finden, Selbsthilfe kennenzulernen, einfach mal zu quatschen und zu erfahren, dass man nicht alleine ist.



Mehr Informationen und Anmeldung unter: [www.juseo-ortenau.de](http://www.juseo-ortenau.de)

P.S.: Haben Sie uns schon im Kino entdeckt? Vom 22.09. bis 19.10.2022 läuft unser JuSeO-Kinowerbespot in den Forum Cinemas in Offenburg und Lahr vor jeder Filmvorführung.

**Ergebnisse der dritten Ortenauer Bestands- und Bedarfserhebung liegen vor: Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen**

In Kooperation mit dem Zentrum für Kinder- und Jugendforschung in Freiburg hat das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) im November und Dezember 2021 zum dritten Mal eine onlinegestützte Bestands- und Bedarfserhebung durchgeführt. Diese ermöglichte es erstmals, Bedarfe für die Alters- und Personengruppen über 10 Jahren zu erheben. Das Ziel der Befragung besteht darin, Konzepte und Angebote des PNO zu verbessern und weiterzuentwickeln. Akteurinnen/Akteure aus dem Gesundheits-, Kinder- und Jugendhilfe- sowie Bildungssystem, die im Ortenaukreis tätig sind, wurden zu den aktuellen Bedarfen befragt. Insgesamt wurden 417 Fälle in die Auswertung einbezogen.

Die Ergebnisse teilen sich in acht Themencluster auf. Innerhalb der acht Themen werden insbesondere Bedarfe bei „Grundbedürfnissen und seelische Gesundheit/ Resilienz“, „Bewegung und Sport“, „Herausforderndes Verhalten“, „Kinder stärken“ und „Gesundheit von Personal/ Fachkräften“ festgestellt. Weitere Bedarfe lassen sich bei den Themen „Konflikte gewaltfrei lösen“, „Stressregulation bei Übergängen“ und „Professionelle Nähe und Distanz herstellen“ identifizieren. Für den Altersbereich der Kinder und Jugendlichen ab zehn Jahren wurde das Thema Seelische Gesundheit / Resilienz als einer der Hauptbedarfe benannt.

Auffallend ist, dass der Bedarf bei den Themen Sprachentwicklung und motorische Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen über zehn Jahren niedriger bewertet wird als bei anderen Zielgruppen. Außerdem lag beim Thema „Feinfühlig Beziehungen gestalten“ der Mittelwert bei der Zielgruppe über zehn Jahren niedriger als bei anderen Altersgruppen, was darauf hindeutet, dass Akteurinnen/Akteure bei diesen Themen weniger einen Bedarf für die Zielgruppe über 10 Jahre sehen.

Den Ergebnisbericht der dritten Bestands- und Bedarfserhebung finden Sie auf der PNO-Homepage <https://www.pno-ortenau.de/>

**Kommunale Präventionsstrategie Ortenaukreis**

Seit nun mehr als einem Jahr gibt es das neue Sachgebiet „Kommunale Präventionsstrategie“ (KPS). Ziel des neuen Sachgebietes ist es die im Landkreis bestehenden vielfältigen Unterstützungsangebote von öffentlichen und privaten Trägern und Akteurinnen/Akteuren über alle Altersgruppen und Lebensphasen hinweg besser miteinander zu verbinden.

Im Rahmen der KPS werden nun in einem ersten Schritt die Angebote im Sinne einer ineinandergreifenden Präventionskette bis zum Übergang Schule/Beruf ausgebaut.



**„Ehrensache“ - Engagement macht sich zukunftsfit**

Das 7. Ortenauer „Forum Bürgerschaftliches Engagement“ steht in den Startlöchern und widmet sich dieses Jahr dem Thema Jungen Engagement. Die zentrale Frage am 14. Oktober 2022 lautet: Wie können Vereine, Gruppen und Initiativen vor Ort junge Menschen für ein Engagement motivieren und wie sieht das Engagement der Zukunft aus?

Jugendliche und junge Erwachsene sind eine gefragte Zielgruppe, um deren Aufmerksamkeit und Zeit gerungen wird. Durch die zeitlich intensive Schulbildung und dem Berufseinstieg bleibt immer weniger Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. „Junge Menschen wollen in ihrer Freizeit einer unverbindlichen und kurzweiligen Beschäftigung nachgehen“, stellt Marco Schwind, Ehrenamtskoordinator der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement, fest. Demgegenüber stehen lokale Engagierte und Ehrenamtliche, die Schwierigkeiten haben, ihre Vorstände zu besetzen, Leitungsaufgaben zu verteilen und ihre Veranstaltungen mit genügend Freiwilligen durchzuführen. „Alles wichtige Aufgaben, die auf lange Sicht besetzt werden sollen“, so Schwind weiter. Wie können diese zwei widersprüchlichen Standpunkte miteinander vereint werden?



Das Forum Bürgerschaftlichen Engagements beschäftigt sich an diesem Fachtag mit dieser komplexen Thematik, greift verschiedene Facetten auf und gibt diese mit verschiedenen Perspektiven von Ehrenamtlichen und jungen Menschen wider. Ronja Kern, Referentin des Landesjugendrings Baden-Württemberg e.V., stellt im Hauptvortrag den Gesellschaftsreport BW „jung und engagiert“ vor. Darin wird der Frage nachgegangen, inwiefern und in welchen Bereichen der Zivilgesellschaft sich Jugendliche in Baden-Württemberg beteiligen. Danach werden in fünf Workshops, die von Partizipation bis Motivation eine breite Palette an Themen behandeln, mit den Teilnehmenden neue Aspekte und Lösungen für aktuelle Herausforderungen des Bürgerschaftlichen Engagements ausgearbeitet.

Am kostenfreien Fachtag können alle Engagierte, Fachkräfte und städtische Vertreter/innen aus dem Ortenaukreis teilnehmen. Die Veranstaltung findet am 14. Oktober ab 14:30 Uhr im Großen Sitzungssaal in der Badstraße 20 statt.

Mehr Informationen und Anmeldung unter:

[www.ortenau-engagiert.de](http://www.ortenau-engagiert.de)

## Schulung zur HelferIn/zum Helfer bei digitalen Gesundheitsinfos

Viele Gesundheitsinformationen sind heutzutage in den digitalen Medien zu finden. Insbesondere bei älteren Menschen gibt es hier oft große Hemmschwellen und Unsicherheiten. Viele Ältere fragen sich, wie sie an diese Infos gelangen sollen. In Seniorengruppen, Senioren-Netzwerken und Einrichtungen für ältere Menschen wird hier viel Unterstützungsbedarf gesehen. Auf der anderen Seite finden Ehrenamtliche und Fachkräfte in der Seniorenarbeit oft interessante digitale Informationen und überlegen sich, wie sie diese Infos an ältere Menschen weitergeben können. Hierzu wird für Ehrenamtliche und Fachkräfte in der Arbeit mit älteren Menschen ein insgesamt achtstündiger Workshop, verteilt auf zwei Tage, angeboten. Hierbei soll auch ein Austausch der Teilnehmenden gefördert werden.



Spezielle technische Vorkenntnisse der Teilnehmenden sind nicht notwendig, der normale alltägliche Umgang mit dem PC / Laptop oder Smartphone ist ausreichend.

### Folgende Themen sind bei der Schulung vorgesehen:

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

**Termine: Mittwoch, 16.11.2022 von 14 bis 18 Uhr  
und Mittwoch, 23.11.2022 von 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Es sind beide Schulungstermine wahrzunehmen.**

**Die Schulung ist für die Teilnehmenden kostenfrei.**

**Ort:** Landratsamt Ortenaukreis, Amt für Soziale und Psychologische Dienste, Lange Straße 51, 77652 Offenburg

Sollte die Pandemie-Situation dies notwendig machen, wird die Schulung als Zoom-Online-Schulung durchgeführt. Die Teilnehmenden werden hierüber entsprechend rechtzeitig informiert.

### Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahmemöglichkeit richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebestätigung per E-Mail.

Anmeldungen bitte an folgende Mailadresse:

[anke.pilatscheck@ortenaukreis.de](mailto:anke.pilatscheck@ortenaukreis.de)

Veranstalter: Landratsamt Ortenaukreis – Amt für Soziale und Psychologische Dienste / Fachbereich Gesundheitsförderung in Kooperation mit der VHS Ortenau und einem Referenten des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg.

*Ansprechpartnerin im Landratsamt Ortenaukreis:*

*Amt für Soziale und Psychologische Dienste,  
Fachbereich Gesundheitsförderung,  
Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel.: 0781 805 9772  
[anke.pilatscheck@ortenaukreis.de](mailto:anke.pilatscheck@ortenaukreis.de)*

## Sicher und mit Freude auf dem E-Bike unterwegs

Das Projekt „radspaß sicher e-biken“ hat genau das zum Ziel, denn sicheres Fahren braucht Übung. Auf Initiative des Seniorenrats der Stadt Ettenheim und in Kooperation mit dem radspaß-Team Baden-Württemberg, dem Kreis-seniorenrat des Ortenaukreises und dem Landratsamt Ortenaukreis wurde das Projekt „radspaß sicher e-biken“ 2021 in die Ortenau geholt. Seitdem haben sich über 20 engagierte Radfahrende zum radspaß-Trainer bzw. zur radspaß-Trainerin ausbilden lassen. Auch die Anzahl der Kursorte hat sich seitdem stark vergrößert, von zu Beginn fünf auf mittlerweile 24 Plätze. Dadurch finden regelmäßig Kurse in der Ortenau statt. Viele davon können wohnortsnah angeboten werden oder alternativ zentral in Offenburg.



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.

Auf der radspaß-Homepage unter [www.radspass.org](http://www.radspass.org) kann das Kursangebot nach Landkreisen gefiltert werden. Die Trainer/innen stellen hier die Kurse online. Manche planen bereits für das ganze Kalenderjahr, manche für ein paar Monate. Daher lohnt sich hin und wieder ein Blick auf die Homepage.

*Ansprechpartnerin im Landratsamt Ortenaukreis:  
Amt für Soziale und Psychologische Dienste,  
Fachbereich Gesundheitsförderung, Rebecca Bruder,  
[rebecca.bruder@ortenaukreis.de](mailto:rebecca.bruder@ortenaukreis.de), Tel. 0781 805 9707*

## Projekt „Gesundheitslotsin“ in Ettenheim Pilotphase gestartet

Die Kommunale Gesundheitskonferenz Ortenaukreis (KGK) ist in die Pilotphase des Projektes „Gesundheitslotsin“ in Ettenheim gestartet. Beim offiziellen Auftakt am Mittwoch, 29. Juni, in der Winterschule in Ettenheim informierte die KGK die beteiligten Partner sowie weitere Interessierte über den Projektstand und das weitere Vorgehen. Ziel ist es, bis Ende 2022 ein sektorenübergreifendes Klientenmanagement für die patientenorientierten Gesundheitszentren im Ortenaukreis zu entwickeln, bei dem chronisch und mehrfach erkrankte Menschen ganzheitlich versorgt werden. Im Rahmen des Projekts unterstützt eine Gesundheitslotsin die Betroffenen in enger Abstimmung mit den teilnehmenden Medizinerinnen und Medizinern durch eine intensive, auf sie zugeschnittene Einzelfallbetreuung. Das Projekt, welches infolge der Bürgergespräche zur gesundheitlichen Versorgung im Jahr 2019 entstanden ist, wird gemeinsam mit dem Ortenau Klinikum durchgeführt und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg gefördert.

„Dass es immer mehr ältere und chronisch erkrankte Menschen gibt, gleichzeitig aber ein Nachschubkräftemangel im gesundheitlichen Sektor herrscht, stellt unser Gesundheitswesen vor große Herausforderungen“, so Evelyn Bressau, Leiterin des Gesundheitsamts des Ortenaukreises und fachliche Leiterin der KGK. Dabei kann die bisher praktizierte Trennung zwischen ambulanten und stationären Angeboten für Betroffene herausfordernd sein.

„Im Rahmen des Projektes wollen wir die multiprofessionelle Zusammenarbeit und Vernetzung verbessern und so einen Beitrag zur sektorenübergreifenden gesundheitlichen Versorgung der Bürgerinnen und Bürger im Ortenaukreis leisten“, so Bressau weiter.

Im ersten Jahr des Projektes, in dem eine Bestands- und Bedarfsanalyse im Fokus stand, analysierte das Projektteam die vorhandenen Strukturen im ambulanten und stationären Sektor, führte Recherchen und Befragungen von Betroffenen sowie von Haus- und Fachärztinnen und -ärzten durch und konsultierte auch Akteurinnen und Akteure, die bereits ähnliche Angebote bereitstellen. „Darauf aufbauend haben wir gemeinsam mit einer Arbeitsgruppe aus lokalen Expertinnen und Experten ein Konzept für ein passgenaues sektorenübergreifendes Klientenmanagement entwickelt. Darin definieren wir, welche Aufgaben von Gesundheitslotsen erfüllt, wie die Zielgruppen und Zugänge aussehen und wie Datenschutz und Neutralität

gewährleistet werden sollen“, berichtet Linda Fuchs, Leiterin des Projektes bei der KGK. Auch die erforderlichen Qualifikationen und Kompetenzen von Gesundheitslotsen seien erarbeitet und in das Konzept mitaufgenommen worden, welches bereits seit Ende April in Ettenheim in die Praxis umgesetzt wird.

Ansprechpartnerin für die in Ettenheim gestartete Pilotphase ist die Gesundheitslotsin und gelernte Krankenschwester Karin Ruder. „Häufig gehen chronische und Mehrfacherkrankungen auch mit sozialen oder finanziellen Problemen einher. Für Betroffene kann es schwer sein, den Überblick über bestehende Angebote, Termine, Behandlungen, Formalitäten und Behördengänge zu behalten“, erklärt die Gesundheitslotsin. Nachdem die Ärztinnen und Ärzte der Kooperationspraxen einen Unterstützungsbedarf feststellen, leiten sie die betreffenden Patientinnen und Patienten mit deren Einverständnis der Gesundheitslotsin zu. Diese führt zunächst ein Erstgespräch, in der Regel folgt ein Hausbesuch, bei dem die Bedarfe und Sorgen erfasst werden. Danach stellt die Gesundheitslotsin gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten einen Versorgungsplan auf, dessen Umsetzung sie im stetigen Austausch mit den Medizinern begleitet. Zusätzlich zur intensiven Einzelfallbetreuung, besteht auch die Möglichkeit, die Gesundheitslotsin zu kontaktieren, falls Betroffene oder Angehörige einmalige Auskünfte zu vorhandenen Angeboten benötigen.

„In der nun angelaufenen Pilotphase wollen wir die entwickelten

Maßnahmen auf deren Praxistauglichkeit hin prüfen, um schließlich Handlungsempfehlungen ableiten und das Konzept bei Bedarf anpassen zu können“, ergänzt Janine Feicke, Leiterin der Geschäftsstelle der KGK. „Danach soll auch die Wirksamkeit des Projekts evaluiert werden, dessen Erkenntnisse als Blaupause für den gesamten Kreis genutzt werden können“, so Feicke weiter.



Freuten sich über den Start in die Pilotphase des Projektes „Gesundheitslotsin“ in Ettenheim (v.l.n.r.): Bürgermeister Bruno Metz, Projektleiterin Linda Fuchs, die Leiterin der Geschäftsstelle der KGK Janine Feicke, Gesundheitslotsin Karin Ruder und Gesundheitsamtsleiterin und fachliche Leiterin der KGK Evelyn Bressau.

Die Gesundheitslotsin Karin Ruder ist per E-Mail unter [karin.ruder@ortenaukreis.de](mailto:karin.ruder@ortenaukreis.de) oder zunächst für einmalige Auskünfte im Rahmen einer offenen Sprechstunde im Rathaus in Ettenheim, in der Regel donnerstags von 8:30 Uhr bis 11 Uhr, zu erreichen.

Weitere Informationen zum Projekt finden Interessierte auch in einem Flyer, der unter [www.ortenaukreis.de/kgk/gesundheitslotsen](http://www.ortenaukreis.de/kgk/gesundheitslotsen) abrufbar ist. Fragen beantwortet Projektleiterin Linda Fuchs unter Telefon 0781 805 6307 oder E-Mail unter [linda.fuchs@ortenaukreis.de](mailto:linda.fuchs@ortenaukreis.de).

### Kommunale Gesundheitskonferenz

#### Die Zukunft des Pflegeberufs

Die Kommunale Gesundheitskonferenz Ortenaukreis (KGK) kam am Mittwoch, 1. Juni 2022, zu ihrer dritten Plenumsitzung im Landratsamt Ortenaukreis in Offenburg zusammen. Die KGK ist ein regionales Koordinierungs-, Beratungs- und Vernetzungsgremium bestehend aus verschiedensten gesundheitspolitischen Interessengruppen aus dem Landkreis. Das Gremium entwickelt Ziele und Handlungsempfehlungen für die regionale Gesundheitsförderung und Prävention, die medizinische Versorgung sowie die Pflege.

In diesem Sinne lautete auch das Motto der Plenumsveranstaltung „Pflege- Neu denken?! – Wie kann der Pflegeberuf attraktiver werden?“. Bei der ganztägigen Veranstaltung mit Fachvorträgen und Workshops standen unter anderem die aktuelle Belastungssituation in der Pflege, die Gestaltung der Pflegeausbildung und deren Akademisierung, der landes- und bundesweite Zusammenschluss in der Pflegekammer sowie Ansätze einer ganzheitlichen Medizin in der ambulanten Versorgung als Themen auf dem Programm.



Dezernent Reinhard Kirr (links) und Janine Feicke, Leiterin der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Ortenaukreis (2.v.l.), freuen sich zahlreiche Referentinnen und Referenten zur dritten Plenumsitzung der KGK zum Thema Pflege begrüßen zu können.

„Ziel der Kommunalen Gesundheitskonferenz ist es, gemeinsam mit den gesundheitspolitischen Akteuren die flächendeckende gesundheitliche Versorgung der Menschen im Ortenaukreis sicherzustellen“, so Reinhard Kirr, verantwortlicher Dezernent im Landratsamt Ortenaukreis. „Wir sind sehr froh, dass wir nach der langen pandemiebedingten Pause nun endlich wieder aktiv an den Start gehen, die zwischenzeitlich von den Arbeitsgruppen entwickelten Ergebnisse vorstellen und die angestoßenen Projekte weiterentwickeln können“, so Kirr weiter. Insbesondere das Pflegepersonal habe in der Pandemie Außergewöhnliches geleistet. Es habe sich in dieser Zeit aber auch gezeigt, dass das Gesundheitssystem an vielen Stellen Nachbesserungsbedarf hat. „Deshalb sind zukunftsgerichtete und nachhaltige Lösungen erforderlich, um unter anderem den Pflegeberuf attraktiver zu gestalten und damit auf die angespannte Personalsituation in Pflegeheimen, ambulanten Pflegediensten und Kliniken reagieren zu können“, so der Dezernent.

Zu den renommierten Referenten und Referentinnen der Tagung zählten Klaus Tischler und Barbara Driescher vom Landespflegerat sowie Edith Kühnle vom Bonner Verein für Pflege – und Gesundheitsberufe e.V. Darüber hinaus wurde in vier Workshops, in deren Zentrum die Erarbeitung konkreter Handlungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Situation der Pflegekräfte im Ortenaukreis stand, ausgiebig diskutiert. Zudem zogen die Leitungen der drei KGK-Arbeitsgruppen eine Bilanz ihrer bisherigen Arbeit.

Die Ergebnisse der Workshops, die Abschlussberichte der Arbeitsgruppen sowie weitere Informationen zur KGK Ortenaukreis sind auf der Internetseite [www.ortenaukreis.de/kgk](http://www.ortenaukreis.de/kgk) abrufbar.

Die **Kommunale Gesundheitskonferenz - KGK** ist ein regionales Koordinierungs-, Beratungs- und Vernetzungsgremium und als solches im Landesgesundheitsgesetz verankert. Die KGK entwickelt Ziele für die Bereiche der Gesundheitsförderung und Prävention, der medizinischen Versorgung sowie der Pflege mit örtlichem Bezug. Bei Bedarf kann sie Empfehlungen an für Gesundheit zuständige Gremien des Ortenaukreises oder des Landes geben.

Die KGK Ortenaukreis ist ein Gremium, in dem die relevanten Akteure gemeinsam auf der Grundlage einer Stärken- und Schwächenanalyse den kommunalen Bedarf feststellen, sich über Schwerpunktthemen verständigen, gemeinsam nach Lösungen suchen, Handlungsempfehlungen erarbeiten und deren Umsetzung begleiten und unterstützen.

Die KGK im Ortenaukreis beruht auf den Grundsätzen der Freiwilligkeit und der Selbstverpflichtung. Weitere Infos finden sich unter [www.ortenaukreis.de/kgk](http://www.ortenaukreis.de/kgk)

Veranstaltungen zum Welttag der Seelischen Gesundheit

**Kopfkarussell:  
Wenn Gedanken zum Problem werden...**

Grundsätzlich ist Denken eine gute Sache. Wenn sich Gedanken aber selbstständig machen, können sie zum Problem werden. Wie können Sie dafür sorgen, dass Ihre Gedanken machen was sie sollen. Woran erkennen Sie, wenn Ihre Gedanken zum Problem werden? Und was können Sie tun, um sie wieder in gesunde Bahnen zu lenken?

**Referentin:  
Anke Precht**

Anke Precht ist Psychologin und Autorin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie Menschen seelisch stabil und gesund bleiben und werden können.

**Montag, 10. Oktober 2022 um 19 Uhr  
Agnes Trick Haus, Zentrum am Markt in Kehl  
2. Obergeschoss - Eintritt frei**

**Der Vortrag ist als Hybrid-Veranstaltung** geplant. Sie können direkt ins Agnes-Trick-Haus kommen (es gelten die aktuellen Hygieneregeln) oder Online teilnehmen, Zugangsdaten zum Vortrag erhalten sie per mail. Schreiben Sie an [zebra@diakonie-ortenau.de](mailto:zebra@diakonie-ortenau.de)

**Veranstalter: Arbeitskreis Tag der seelischen Gesundheit:** AOK – Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein, Diakonisches Werk Kehl – Tagesstätte „Zebra“ und Betreutes Wohnen, Diakonie Kork – Hanauerland Werkstätten + aBWB, Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle, Reha-Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker- Betreutes Wohnen Kehl, Sozialpsychiatrischer Dienst - Landratsamt Ortenaukreis



**Montag, 10. Oktober  
Tag der offenen Tür in  
der Tagesklinik Lahr,  
13:30 - 17:30 Uhr**

Neben der Möglichkeit der Besichtigung und Informationen zu der Klinik erhalten interessierte Besucher Einblicke in das **Behandlungskonzept** im Rahmen eines Vortrags.

Ferner kann an der **Kunst- und Ergotherapie**, an der „**Sensorischen Integration**“ sowie an einem **Konzentrationstraining** teilgenommen werden.

Darüber hinaus können die Besucher/innen folgende Therapien aktiv kennenlernen:

- **Metakognitives Training**
- **Soziales Kompetenztraining**
- **Achtsamkeitstraining**

**Tag der Seelischen Gesundheit**

**Eine Selbsthilfegruppe hilft mir!?**  
**Unterschiedliche Betrachtungen**

Reden bewegt, reden tut gut. Viele Selbsthilfegruppen arbeiten nach diesem Prinzip. Das Miteinander in der Gruppe entlastet, unterstützt und verbindet. Es schafft Gemeinschaft und bietet nicht selten Lösungswege für Betroffene und Angehörige an.

Am 11.10.2022 möchten wir gerne mit Menschen mit psychischer Erkrankung, Angehörigen, Interessierten und Experten ins Gespräch bzw. in den Austausch kommen. Dabei soll die Bedeutung und Wirkung einer Selbsthilfegruppe gemeinsam erörtert werden.

**11.10.2022  
18:00 Uhr  
Eintritt frei**

**in Offenburg  
Stadtteil- und Familienzentrum Mitte (Bürgerpark)**

**Veranstalter: Gemeindepsychiatrischer Verbund Offenburg (GPV)**  
Tagesstätte Regenbogen; Reha-Gesellschaft; Landratsamt Ortenaukreis; AWO Ortenau e.V.; Caritasverband Offenburg-Kehl; IBB-Stelle; Angehörigengruppe; Klinik an der Lindenhöhe; Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

Veranstaltungen zum Welttag der Seelischen Gesundheit

**Montag, 10. Oktober**

**„Weiterhin im Krisenmodus? - Raus aus dem Krisenmodus“**  
**VHS Lahr, 18:30 - 20:30 Uhr**

Anknüpfend an den letztjährigen Vortrag „Zusammen sind wir stark – gemeinsam durch schwere Zeiten“, **Vortrag und Austausch**

**Krisen** wie die Coronapandemie, der Ukrainekrieg, Naturkatastrophen, die Klimakrise, Finanzkrise etc. stellen eine große **Belastungserprobung** für alle dar, insbesondere für Menschen mit **psychischen Erkrankungen**.

Bedrohungen bedeuten nicht nur Verunsicherung, sondern für viele Menschen eine **psychische Überlastung**. Der Vortrag stellt **Krisenentwicklungsstufen** vor und gibt einen Einblick wie wir mit Krisen umgehen können. Wie kann es gelingen trotz widriger Umstände „das Schöne“ nicht aus den Augen zu verlieren?

Im Anschluss wollen wir gemeinsam mit **Betroffenen**, Vertretern der regionalen psychosozialen Einrichtungen und Psychotherapeuten unsere Erfahrungen austauschen und über wirksame **Strategien** im Umgang mit **Krisen** diskutieren.

Live vor Ort im VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Vortragsraum oder bei pandemiebedingten Einschränkungen digital im Netz, Eintritt frei

Referentinnen: Eveline Hug, ärztliche Leiterin der Psychiatrischen Tagesklinik Lahr & Iwona Cylok, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

**Anmeldung erforderlich bis 04.10.2022 unter tk-lahr@zfp-emmendingen.de**

**Die IBB Ortenau (Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle)**

ist Mitveranstalter bei den Veranstaltungen zum Tag der seelischen Gesundheit. Es besteht die



Möglichkeit, die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen zur ersten Kontaktaufnahme in Lahr, Offenburg und Kehl bei den Veranstaltungen kennenzulernen. Die IBB ist an fünf verschiedenen Standorten in der Ortenau vertreten und ist eine unabhängige Stelle für die Anliegen psychisch erkrankter Menschen und für Angehörige.

Die IBB-Stelle ist mit Betroffenen, Angehörigen, Fachkräften und Patientenfürsprecherin besetzt. Es besteht Schweigepflicht. Rechtsberatung ist nicht möglich. Einmal im Monat findet an den verschiedenen Orten eine offene Sprechstunde statt (ohne Anmeldung) sowie telefonische Gespräche. Für einen Rückruf wird die Benennung der Telefonnummer auf die Mailbox unbedingt benötigt:

**Telefon 01525 68 28 301 oder 01525 68 28 303**

**Donnerstag, 13. Oktober**

**Open Dialogue (Film)**  
**VHS-Zentrum zum "Pflug"**  
**19:00 - 20:30 Uhr**

Die ursprünglich 2011 veröffentlichte Dokumentation **"Open Dialogue"** von Daniel Mackler ist eine Collage aus Interviews mit dem ambulanten Begleitungsteam in Tornio, Finnland, bei dem u. a. der Open-Dialogue-Forscher Prof. Dr. Jaakko Seikkula zu Wort kommt.

Der Offene Dialog ist ein **systemtherapeutischer Ansatz** zur Unterstützung und Begleitung von **Menschen in psychischen Krisen**.

Der Filmemacher Daniel Mackler war zehn Jahre als Psychotherapeut in New York tätig, bevor er begann, Filme über die Wirksamkeit von **alternativen Behandlungsansätzen** zu drehen.

Original in Englisch mit deutschen Untertiteln  
 Lahr, VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41,  
 Vortragsraum, Eintritt frei (Spenden erwünscht)



**Freitag, 14. Oktober**

**Improvisationstheater**  
**Stiftsschafneikeller Lahr**  
**ab 19:30 Uhr**

Die **Inklusiv-Improvisations-Theatergruppe** des Caritasverbandes Lahr führt im Stiftsschafneikeller in Lahr das Stück **"Crazytien ist überall"** auf, das in spielerischer, humoristischer, teils auch banaler Form die Themen **"Psychische Erkrankungen"**, **"Normalität"** und **"Stigmata"** behandelt.

Das Stück entsteht über Improvisationen und Zusammenspiel der einzelnen, von den Teilnehmer\*innen selbst gewählten Figuren.

Gefördert wird das Projekt durch das Land BW.

**Samstag, 15. Oktober**

**Rathausplatz Lahr**  
**9:00 - 13:00 Uhr**

Infostand und vielfältiges Rahmenprogramm (Kürbissuppe, Flammenkuchen, Band Ive & T.Bo, selbsthergestellten kreativen Produkten, Marmelade, Apfelsaft & Seife)

**Veranstalter: Regionales Verbundgremium Lahr**  
 Im Verbundgremium Lahr des Gemeindepsychiatrischen Verbundes werden Angebote gebündelt, koordiniert, unterstützt und vernetzt.

**Projekt „Impro-Works“ - inklusives Improvisationstheater**

**„Crazytien ist überall“**

Seit Januar 2022 läuft das Projekt „Impro-Works“ des Caritasverbandes Lahr und vereint Inklusion und Improvisation auf der Bühne in Form eines Improvisationstheaters für Menschen mit und ohne psychische Beeinträchtigungen. Die Rollen werden dabei von den Teilnehmenden selbst erschaffen und gestaltet.

Inklusion heißt Einschließen und die Vielfalt von Menschen anerkennen. Auch wenn jeder Mensch unterschiedlich ist, sind alle gleichberechtigt. Gerade in der Kunst – und insbesondere beim Theaterspiel – finden Menschen zusammen und es werden Räume der Zugehörigkeit geschaffen. Die Bühne bietet einen sicheren Platz, um sich selbst zu erproben und gegen Stereotype und Vorurteile anzukämpfen, indem die Verschiedenheit der einzelnen Schauspielenden begrüßt wird.



„Das Impro-Works-Konzept als inklusives Projekt eröffnet den Teilnehmenden die Chance, sich persönlich auf eine positive Art ganz anders zu erleben und dabei bewusst und aktiv hemmende Grenzen zu überschreiten. Der Inklusionsgedanke hat dabei eine hohe Bedeutung, da beide Seiten voneinander lernen können und durch das gemeinsame Projekt Trennendes und Hemmendes überwunden werden kann“, erklärt Diplom-Sozialpädagogin Volker Müller. Bei der Entwicklung des Impro-Works-Konzeptes, welches sich auch auf homogene Gruppen anwenden lässt, hat er seine langjährige Erfahrung als Sozialpädagoge einfließen lassen. Dabei geht es im ersten Schritt um die Schaffung der Rollen. Jeder Darstellende denkt sich eine Figur aus, die anschließend zusammen modelliert wird. Aus den Figuren heraus werden dann Improvisationen gespielt, die nach und nach eine Geschichte ergeben. Es gibt also keinen vorgegebenen Text und keine festen Rollen.



„Es macht sehr viel Spaß selbstbestimmt eine eigene Geschichte zu entwickeln und die Rollen auszuleben, was man sich im echten Leben so nicht trauen würde. Das Projekt gibt mir mehr Selbstsicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein“, erzählt Projektteilnehmerin Katja Zahs. Aktuell besteht die Theatergruppe aus 8 Schauspielern:innen, die Proben finden montags zwischen 14 und 16 Uhr im Jugendcafé (Bismarckstraße 82b in Lahr) statt. Bisher gab es bereits zwei umjubelte öffentliche Aufführungen und im Rahmen der Weltwoche der seelischen Gesundheit soll das Stück „Crazytien ist überall“ am 14.10.22 im Stiftsschaffneikeller aufgeführt werden. Das Projekt wird unterstützt mit Mitteln des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales Baden-Württemberg.

Die Theatergruppe ist auf der Suche nach weiteren Teilnehmenden!  
Lust mitzumachen?

Die Anmeldung und weitere Informationen gibt es beim Caritasverband Lahr unter  
Tel. 07821 90660.



**„Crazytien ist überall“- am 14. Oktober 2022 im Rahmen der Weltwoche der Seelischen Gesundheit im Stiftsschaffneikeller in Lahr ab 19:30 Uhr.**

Das Stück behandelt in spielerischer, humoristischer und teils auch banaler Form die Themen „Psychische Erkrankung“, „Normalität“ und „Stigma“.

**Ausbildungskurs im Herbst in der TelefonSeelsorge**



**Sie können gut zuhören, haben Geduld und die Gabe der Selbstreflexion? Möchten Sie damit anderen Menschen helfen? Dann machen Sie mit im Team der Telefonseelsorge!**

Wir bieten Ihnen eine umfassende Ausbildung für Ihren ehrenamtlichen Dienst:

22 Dienstagabende und 5 Wochenenden, an denen Sie selbst in der Gruppe erfahren dürfen, zu Gesprächsführung und dem Umgang mit krisenhaften Situationen geschult werden und den Rahmen der Telefonseelsorge kennenlernen. Auch nach der Ausbildung wird dieser Dienst durch Supervision, Fortbildungen, Einzelgespräche und Gemeinschaftserfahrungen unterstützt.

Was kommt auf Sie zu: Sie werden Menschen begegnen, die mutlos sind, traurig, allein, wütend, ratlos. Diese begleiten Sie ein Gespräch oder einen Chat lang und stärken sie. Anonym, vertraulich und niederschwellig.

Melden Sie sich gerne unter Tel. 0781 / 22758 (bis zum 5. Oktober) oder laden Sie sich die Infobroschüre und den Bewerbungsbogen von der Homepage herunter: [www.ts-ortenau.de](http://www.ts-ortenau.de)



<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/>

**Gedenkgottesdienst für Trauernde nach Suizid**



Wenn ein lieber Mensch entschieden hat, nicht mehr leben zu wollen, ist das nicht nur sehr traurig, sondern auch eine große Herausforderung:

Unverständnis, Trauer, möglicherweise Schuldgefühle, Scham, Grenzen, Orientierungslosigkeit, Dunkelheit – wie auf dunklem Wasser in der Nacht. Vielleicht gibt es auch die Sorge, niemals wieder im Licht und im Frieden Gottes anzukommen. Niemals wieder Zuversicht, Wärme, Lebendigkeit und Hoffnung zu empfinden.

Der jährlich stattfindende ökumenische Gedenkgottesdienst für Menschen, die einen Angehörigen oder jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis durch Suizid verloren haben, findet statt am

**Freitag, 7. Oktober 2022 um 19:00 Uhr St. Heinrich, Durbach (Kirchplatz).**

Gestaltet wird dieser mit dem Symbol des Lichts durch die TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V. (Pastoralreferentin Antke Wollersen) in Zusammenarbeit mit Trauerbegleiterin Christa Keip, einer betroffenen Mutter. Musikalisch wird der Gottesdienst durch die Musikgruppe „Le Chajim“ aus Appenweiler begleitet.

**Telefonseelsorge, Geschäftsstelle in Offenburg  
Tel. 0781 / 22758**



Das neue Jahresprogramm 2022/23 der Volkshochschule Ortenau mit den drei Geschäftsstellen Acher-Renchtal, Kehl-Hanauerland und Kinzigtal enthält viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich.

### 3.0103 ACH –O Einführung in die Meditation - Online

Sie möchten sich besser entspannen und Ruhe, Stabilität und Ausrichtung in Ihre Gedanken bringen? Sie möchten meditieren, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Online-Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken und ihre positiven gesundheitsförderliche Effekte kennen. Ergänzend werden theoretische Hintergründe zur Meditation erläutert und die Meditationen mit sanften Körper- und Atemübungen vorbereitet.

Für die Teilnahme benötigen Sie:

- einen ruhigen Raum
- eine Yogamatte und eine Decke
- ein festes Sitzkissen, Meditationsbänkchen oder Stuhl
- Internet, Notebook oder Tablet

#### Der Zoom-Link erfolgt vorab per Mail.

Dozentin: Ursula Wallmann, 8 Abende  
10.10.2022 - 05.12.2022

Montag, 18:30 - 20 Uhr, Virtuell, 63,- Euro

### 3.0105 ACH Entspannen mit Klangschalen

#### Die Welt ist Klang!

In diesem Workshop erleben Sie die wohltuende Wirkung von Klangschalen und unternehmen eine Reise in die Welt der Klänge. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Klangschalen anzuschlagen und die unterschiedlichen Klänge wahrzunehmen. Erleben und experimentieren Sie selbst mit unterschiedlichen Klangschalen. Zur Vertiefung des Klangerlebnisses können zu zweit oder alleine u.a. eine Handmassage, Klangpyramide oder Klangdusche praktiziert werden. Ebenso können unterschiedliche Schalen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen werden. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für einen Tag voller Klang und finden Sie zu mehr Gelassenheit!

Dozentin: Silvia Wußler, 1 Tag, 03.12.2022  
Samstag, 11 - 14 Uhr, vhs Achern, Raum 3,  
Bewegungsraum, 1. OG, 22,- Euro

### 3.0108 GE Yogaflow

Lass Geist und Seele baumeln und gib Dich voll und ganz der Mischung aus Meditation und aktiver Bewegung hin. In der Yogaflow-Stunde werden die in sich spielerisch übergelassenen Übungen mit dem Atem verbunden. Sie geben Dir Kraft für den Alltag und können körperliche und seelische Blockaden lösen. Die Übungen sind auch ganz einfach zu Hause umsetzbar. Die aktiven Bewegungsabläufe können Dich ins Schwitzen bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bequeme Kleidung, eine Yoga-/Isomatte, eine Decke sowie ein Kissen bitte selbst mitbringen.

Dozentin: Sabrina Gießler, 8 Abende,  
06.10.2022 - 01.12.2022

Donnerstag, 20 - 21:30 Uhr, Kultur- und Tourismus GmbH, Tagungsraum, 63,- Euro

### 3.0115 ACH Waldbaden im Advent Magische Orte entdecken

Shinrin Yoku, wie Waldbaden auf japanisch bezeichnet wird, ist eine wunderbare Möglichkeit, den stressigen Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und im Wald zu entschleunigen. Mit einfachen Übungen mit Ihrem speziell ausgebildeten Bademeister Hans Steiner werden Sie den Wald als heilsamen Ort völlig neu erleben. Achtsam und mit wachen Sinnen entdecken Sie die kleinen Wunder abseits der bekannten Wege, senken Ihr eigenes Stresslevel und verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderkleidung, Sitzunterlage und festes Schuhwerk sind vorteilhaft.

Treffpunkt/Beginn: wird jeweils in der Bestätigungsmail bekannt gegeben.

Dozent: Hans Steiner, 1 Nachmittag, 29.11.2022  
Dienstag, 14:30 - 17:30 Uhr, vhs Achern, 21,- Euro

### 3.0119 KE Yoga für den Rücken

Durch regelmäßiges Üben mit Rücken-Yoga können Schmerzen und Verspannungen im Rücken gelindert werden und man kann ihnen langfristig vorbeugen. Ziel des Kurses ist, die Yogaübungen (Asanas) rückengerecht zu üben und den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden anzupassen. Durch die Ausführung praktischer Übungen (ggf. Choreographien) erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Entspannungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Dieser Kurs ist für (Wieder-)Einsteiger sehr gut geeignet, aber auch für fortgeschrittene Yogaübende interessant.

Dozentin: Meri Hägele, 8 Abende,  
17.10.2022 - 12.12.2022

Montag, 18:15 - 19:30 Uhr, Kulturhaus Kehl, Raum 017  
Bewegungsraum, 1. OG, 52,- Euro

### 3.0129 GE Mit Power fit und gesund

Mit diesem abwechslungsreichen und flotten Gesundheitsprogramm sind Frauen und Männer aller Altersgruppen angesprochen, die mit etwas Power fit und gesund bleiben wollen. Ziel ist es, die muskuläre Aktivierung, sowie die Förderung der Beweglichkeit, Kraftfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer zu trainieren und zu erhalten. Nach einer flotten Aufwärmphase wird mit Kleingeräten, wie z. B. Hanteln, Therabändern oder Bällen geübt. Beendet und abgerundet wird das Training mit Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

Dozentin: Roswitha Sester, 10 Abende,  
29.09.2022 - 08.12.2022

Donnerstag, 19 - 20 Uhr, Grundschule Krähenäckerle,  
Turnhalle, EG, 52,- Euro

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

Telefonisch erreichen Sie die Geschäftsstellen  
Acher-Renchtal unter 07841 4005  
Kehl-Hanauerland unter 07851 3222  
Kinzigtal unter 07834 867590

VHS Offenburg

Anfang September erschien das neue Herbst/Winter-Programm 2022/2023. Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus. Folgende Gesundheitskurse sind neu im Programm:



**Aqua-Cycling**

Ein erfrischendes Ganzkörpertraining auf fetzige Musik. Es wird sitzend und stehend auf einem Aquatix Bike geradelt, der Oberkörper wird mit Kleingeräten trainiert. Aqua Cycling kräftigt die Muskulatur, strafft die Haut, fördert das Herz-Kreislauf-System und ist optimal für die Durchblutung. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Lara Ruf (302231)  
Di, 04.10., 16:00–17:00 Uhr  
Heike C. Moser (302235)  
Do, 06.10., 09:50–10:50 Uhr

Elke Stäbler (302238)  
Mo, 10.10., 12:15–13:15 Uhr

jeweils im Stegermattbad, Kursbecken  
8–10 Teilnehmende: 99 Euro

**Autogenes Training**

Sigrun Riekenberg (301020)  
Das autogene Training nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des autogenen Trainings. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, die Ihre gesundheitliche Situation verbessern und Ihnen helfen, mit dem inneren Stress besser umzugehen. Durch regelmäßiges Üben können Sie kleine und größere körperliche

Beschwerden lindern, die Kreativität fördern, die Körperwahrnehmung verbessern und das Selbstvertrauen stärken. Sie lernen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können.

Mo, ab 10.10., 17:15–18:15 Uhr, 8 Termine  
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier  
6–12 Teilnehmende: 65 Euro

**Beckenbodengymnastik**

Ingrid Kunde (302700)  
Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung. Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu halten. Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und gut zu bewältigen.

Di, ab 04.10., 10:15–11:15 Uhr, 10 Termine, 13 UE  
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 113  
8–12 Teilnehmende: 60 Euro

**Bauch, Beine, Po & Rücken**

Elena Bretthauer (302541)  
Dieses Workout stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und formt Ihren Körper. Nach einer Aufwärmphase für die Gelenke trainieren Sie die verschiedenen Muskelgruppen. Die Übungen werden sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten durchgeführt. Die passende Musik rundet das Programm ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Do, ab 06.10., 17:20–18:20 Uhr, 10 Termine, 13 UE  
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 114  
9–12 Teilnehmende: 55 Euro

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter [www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de)

VHS Lahr

Im Herbst-Winter Programm der VHS Lahr werden für Gesundheit und Fitness über 170 Kurse zu Yoga, Tai Chi Chuan und Qigong u.v.m. angeboten. Interessante Vorträge informieren zu Themen wie Transplantation, Brustkrebs, Depressionen und Ernährung:



**Depression im Kinder- und Jugendalter.**

Kurs-Nr.: V303004, Prof. h.c. Dr. h.c. Dipl.-Soz. (FH) Kurt Schley, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Leiter der Offenburger Akademie für Psychotherapie  
Depressive Störungsbilder gehören bei Jugendlichen zu den häufigsten Problemstellungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis. Wie in der Allgemeinbevölkerung nimmt die Häufigkeit bei Jugendlichen seit Jahren zu. Die Corona-Pandemie hat nochmals zu einer weiteren Verschärfung der Problematik geführt. Im Vortrag werden typische Konstellationen jugendlicher Depressionen vorgestellt und Therapiemöglichkeiten sowie der

familiäre Umgang zu Hause erörtert. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Montag, 17. Oktober 2022, 19 bis 20.30 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

**Moderne Diagnostik und Therapie von Brustkrebs.**

Kurs-Nr.: V303003, Frau PD Dr. Farthmann, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim  
Brustkrebs trifft in Deutschland jede 8. bis 9. Frau. Frau PD Dr. Farthmann berichtet von den aktuellen Fortschritten in der Diagnostik und Therapie der Erkrankung. Hierbei wird ein Schwerpunkt die Früherkennung und personalisierte Therapie sein. Im Brustzentrum in Lahr finden sich alle Fachabteilungen, die für die Versorgung von Frauen mit Brustkrebs benötigt werden. Nach ihrem Vortrag steht Frau PD Dr. Farthmann für Fragen zur Verfügung.

Montag, 14. November 2022, 19 bis 20.30 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

**VHS Lahr**

**Workshop: Wasser - das Element aus dem wir kommen**

Kurs-Nr.: V303011, Dagmar Scharff  
 Deutlich wird dies unter anderem durch die Tatsache, dass der menschliche Körper hauptsächlich aus Wasser besteht und wir nur eine sehr begrenzte Zeit ohne Wasser überleben können.

Von der globalen Bedeutung des Wassers für unseren Planeten wird in dem Seminar der Fokus auf die Bedeutung des Wassers im Rahmen unserer Ernährung gerichtet und die verschiedenen Getränke und wie diese ernährungsphysiologisch einzuschätzen sind, beleuchtet. Wie viel sollte ich trinken und was hilft die Trinkmenge zu erreichen?

Montag, 24. November, 17.30 bis 19 Uhr

**Vegane Ernährung – aber richtig!**

Kurs-Nr.: V305003, Nicole Kremling  
 Wenn Sie auf ausgewogene Mahlzeiten und eine gute Zusammensetzung der Nährstoffe achten, dann kann veganes Essen eine gute Option für jedes Lebensalter sein. Wir beschäftigen uns mit Ersatzprodukten sowie Nahrungsergänzung und werden hervorragend essen. Samstag, 08. Oktober 2022, 10 bis 13 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

**Veganos Festessen**

Kurs-Nr.: V305013, Nicole Kremling  
 Weihnachten naht und die Schwiegertochter in spe ist Veganerin? Wenn Sie darauf vorbereitet sein wollen, sollten Sie an diesem Abend mit uns zusammen ein veganes Festessen zusammenstellen, das alle Herzen höherschlagen lässt. Montag, 21. November 2022, 18 bis 21 Uhr, VHS Zentrum Lahr

**Ayurvedisch kochen**

Kurs-Nr.: V305014, Nathalie Schwarz  
 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. Samstag, 10. Dezember 2022, 10 bis 14 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

**Brot backen für Kinder**

Kurs-Nr.: V305041, Sabine Finkbeiner-Obert  
 Beim Brot und Brötchen backen erfahren wir was eigentlich im Brot drin ist und woraus es gemacht wird. Dazu werden Aufstriche gerührt und gemeinsam gegessen. Freitag, 04. November 2022, 15 bis 18 Uhr, VHS Zentrum Lahr.

**Waldbaden in Sasbachwalden**



Shinrin Yoku wie Waldbaden auf japanisch bezeichnet wird, ist eine wunderbare Möglichkeit, dem stressigen Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, um im Wald zu entschleunigen. Mit einigen ganz einfachen Übungen mit ihrem speziell ausgebildeten Bademeister Hans Steiner werden sie den Wald als heilsamen Ort völlig neu erleben. Achtsam und mit wachen Sinnen die kleinen Wunder abseits der bekannten Wege zu sehen hilft, den eigenen Stresslevel zu senken. Die Natur hält alles für uns bereit.

Alles darf sich entwickeln - nichts muss.

Gehen sie auf eine Reise im Schlendergang, lauschen sie dem Gesang der Vögel und lassen sie sich von den Lichtstimmungen verzaubern. Spüren sie die heilsame Waldluft in ihren Lungen und wie sich schon nach kurzer Zeit ihr gesamter Körper entspannt.



Termin: **24.10.22/07.11.2022**, Dauer ca. 2,5 h

Treffpunkt: 17 Uhr vor dem Kurhaus Sasbachwalden

Preis: 32 Euro

Kontakt: Hans Steiner, T 01735196857  
 Mail [hanssteiner1963@gmail.com](mailto:hanssteiner1963@gmail.com)

Anmeldung per Mail oder telefonisch erforderlich.

Leichte Wanderkleidung und festes Schuhwerk sind vorteilhaft. Bei Schlechtwetter oder Sturm ist auch eine kurzfristige Absage möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://vhs.lahr.de>