



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen wieder Termine und Neuigkeiten aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention in Rheinland-Pfalz mitteilen zu können. Und das sind unsere Themen:

Vorschau

- „Spielst Du mit?“ - Landesweiter Aktionstag zur Prävention der Glücksspielsucht
- Neues von der Initiative Organspende Rheinland-Pfalz
- „Demenz ist anders“ - Wanderausstellung zum Thema Demenz
- Schwerpunktaktionen der Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz

Aktuelle Publikationen

- Neue Auflage: Broschüre Demenz-Info
- Elterninfo 23: Alkoholfrei Fahren

Rückblick

- „Wir bleiben im Takt“ - Runder Tisch zum Thema Seniorentanz

Service

- Gesundheitstelefon: "Blasenentzündungen nicht verharmlosen"
- Familienservice: "„Sims und Co - Wenn der Bildschirm das Leben ersetzt“"
- Seminare und Fortbildungen
- Neuerscheinungen
- Termine

Herausgeberin
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, www.lzg-rlp.de

Redaktion
Birgit Kahl-Rüther

Ihre Ansprechpartnerin
Birgit Kahl-Rüther, Mail: [bkahl\(at\)lzg-rlp.de](mailto:bkahl(at)lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.
V.i.S.d.P. Jupp Arldt

Abonnementhinweise

Newsletter bestellen bzw. abbestellen – [Klicken Sie hier](#)



Sucht-Infoline der LZG: 0800 - 5511600

Informiert über Abhängigkeitserkrankungen und über Adressen von Suchtberatungsstellen in Rheinland-Pfalz rund um die Uhr und aus dem deutschen Festnetz kostenlos.

Vorschau

„Spielst Du mit?“ - Landesweiter Aktionstag zur Prävention der Glücksspielsucht Neues von der Initiative Organspende Rheinland-Pfalz

Am 29. September 2011 findet zum zweiten Mal ein landesweiter Aktionstag zur Glücksspielsucht statt. Das Motto lautet „Spielst du mit?“. An diesem Tag werden an vielen Orten Veranstaltungen und Aktionen stattfinden, die über Glücksspielsucht informieren und über ihre Gefahren und die Möglichkeiten der Vorbeugung aufklären. Es stehen Fachkräfte zu Gesprächen zur Verfügung, auch Workshops in Schulen, Expertentelefonaktionen, Filmvorführungen und Vorträge sind geplant. Eine Übersicht aller Aktionen ist zu finden unter www.lzg-rlp.de.

Veranstaltet wird der Aktionstag von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gemeinsam mit den Regionalen Fachstellen für Glücksspielsucht. Um 11.55 Uhr - zur symbolischen Uhrzeit „5 vor 12“ - steigen Ballons in die Luft mit der Aufforderung „Schieß Dein Glück nicht in den Wind“.

In Mainz findet von 11.00 bis 15.30 Uhr eine zentrale Aktion auf dem Bahnhofsvorplatz statt. Es spielt die Rockband „Die Felsen“. Veranstalterin ist die LZG in Kooperation mit der Suchtberatungsstelle St. Rochus der Caritas und der Ambulanz für Spielsucht der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Um 19.00 Uhr findet im Antiquariat am Ballplatz in Mainz ein Vortrag von Klaus Schmidt zum Thema Glücksspielsucht statt. Klaus Schmidt berichtet aus eigener Erfahrung, wie er durch Roulette vom Multimillionär zum Hartz IV-Empfänger wurde. In seinem Buch „Nichts geht mehr“ schildert er seine Geschichte. Anmeldungen bis zum 20. September 2011 bei [Matthias Herz](mailto:Matthias.Herz@lwg-mainz.de), Telefon 06131 206939. Die Zahl der spielsüchtigen Personen in Deutschland nimmt zu. Bezogen auf Rheinland-Pfalz geht man von ca. 18.000 Personen mit pathologischem und ca. 25.000 Personen mit problematischem Spielverhalten aus. Wie bei jeder Sucht sind auch Angehörige und Familie davon betroffen, sie leiden oft erheblich unter der Spielsucht und ihren Folgen. Der Aktionstag Glücksspielsucht findet an diesem Tag auch in anderen Bundesländern statt.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Andrea Lange](mailto:Andrea.Lange@lwg-mainz.de), Telefon 06131 - 2069-40

Neues von der Initiative Organspende – Rheinland-Pfalz

Trotz Sommer und Urlaubszeit ist die Initiative Organspende Rheinland-Pfalz (IO-RLP) in den letzten Wochen aktiv gewesen. Das gilt auch für den September: Die „Aktion Bürgerbüros“ wird gemeinsam mit der Stadt Landau fortgesetzt.

Initiative Organspende Rheinland-Pfalz in Kaiserslautern und Worms

Am 18. Juni 2011 engagierte sich die IO-RLP auf dem Gesundheits- und Pfllegetag in Kaiserslautern, knapp zwei Wochen später, am 02. Juli 2011, war sie beim Gesundheitstag und Seniorensommerfest in Worms. Der Info-Stand der Initiative fand auf beiden Veranstaltungen großes Interesse der Besucher. Es wurden Organspendeausweise verteilt und viele Beratungsgespräche geführt, um den Menschen das Thema nahezubringen. Wie immer war es vorrangiges Ziel, die Bürgerinnen und Bürger davon zu überzeugen, wie wichtig es ist, zur Frage der Organspende eine eigene Einstellung zu gewinnen und die – sei sie zustimmend oder ablehnend – auf einem Organspendeausweis zu dokumentieren.

„Landau für Organspende“

Am 07. September 2011 wird die Initiative Organspende zu Gast in Landau sein. Nach Trier, Pirmasens und Koblenz ist das die letzte Station im Rahmen der „Aktion Bürgerbüros“ in diesem Jahr, die die IO-RLP durch verschiedene kreisfreie Städte im Land geführt hat.

Die Aktion wird durch ein Pressegespräch im Rathaus mit Oberbürgermeister Hans-Dieter Schlimmer und Vertreterinnen und Vertretern der IO-RLP und der lokalen Medien eingeleitet. Im Anschluss daran wird die Initiative Organspende im Foyer des Rathauses von Landau über das Thema aufklären und an interessierte Bürgerinnen und Bürger Informationsmaterialien und Organspendeausweise verteilen. Wer schon über einen Organspendeausweis verfügt, hat hier die Gelegenheit, ihn zur besseren Haltbarkeit laminieren zu lassen.

Damit die Landauer und Landauerinnen auch nach der Aktion die Möglichkeit haben, sich über das Thema Organspende zu informieren und ihre Haltung zu dokumentieren, werden dauerhaft Info-Materialien und Organspendeausweise im Bürgeramt ausgelegt.

Ansprechpartner in der LZG: [Dr. Carl-Wilhelm Reibel](#), 06131 2069-43.

„Demenz ist anders“ - Wanderausstellung zum Thema Demenz

„Demenz ist anders“ - das ist die Botschaft der Wanderausstellung mit Fotografien von Michael Hagedorn. Die Ausstellung ist im Auftrag von Ministerin Malu Dreyer in ganz Rheinland-Pfalz unterwegs, insgesamt ist sie an mehr als zwanzig Orten im Land zu sehen. Aktuell gastiert die Ausstellung in Höhr-Grenzhausen in der katholischen Pfarrkirche St. Peter und Paul.

Den Bildern von Michael Hagedorn sieht man an, dass sich der Fotograf schon lange dem Thema Alter und Demenz widmet. Seit gut fünf Jahren porträtiert er Menschen mit Demenz und gibt damit Bürgerinnen und Bürgern, die sonst für die Gesellschaft unsichtbar sind, ein Gesicht. Die Fotografien führen deutlich vor Augen, dass jeder an Demenz erkrankte Mensch seine eigene, individuelle Form der Demenz entwickelt und eine sehr persönliche Art hat, mit den entstehenden Einschränkungen und Veränderungen umzugehen.

Weil die Würde der Menschen und ihre Freude am Leben im Vordergrund der Porträts stehen, hinterfragen sie die klischeehaften Vorstellungen, die wir über diese Erkrankung haben. Damit können sie den Weg bereiten, Demenz aus der gesellschaftlichen Tabuzone zu befreien.

Von Höhr-Grenzhausen wandert die Ausstellung weiter nach Nieder-Olm und von dort nach Mainz. Mehr Informationen zur Wanderausstellung „Demenz ist anders“ und zu den Ausstellungsorten finden Sie unter www.demenz-rlp.de.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Susanne Hilgert](#), 06131 2069-26

Schwerpunktaktionen der Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz

Die acht Bündnisse, Netzwerke und Arbeitskreise, die im Kontext der Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“ gegründet wurden, nehmen merklich an Fahrt auf: In diesen Wochen gibt es gleich drei gute Beispiele für eine gelungene und bedarfsorientierte Bündnisarbeit zum Thema „Depression“:

Einen zweistündigen Workshop über „Psychische Störungen und Arbeitsplatz“ veranstaltete das „Bündnis gegen Depression Rhein-Ahr-Wied“ Mitte August. Die Veranstaltung wurde auf Anfrage des „Netzwerks Betriebliches Gesundheitsmanagement“ der Koblenzer Behörden durchgeführt. Bei dem Workshop im Krankenhaus Kemperhof vermittelte Dr. Stefan Elsner Einblicke in die epochalen Veränderungen in der Arbeitswelt und ihre Folgen für den Anstieg von psychischen Störungen.

Ende August ging es weiter im südlichen Rheinland-Pfalz. Das Bündnis gegen Depression Südpfalz bot interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Gemeindesaal der Stiftskirche Landau ein umfassendes „Informationsforum Depression“ an.

Das „Informationsforum Depression“ bereitete zu Beginn in zwei Hauptvorträgen Grundlagenwissen zum Thema Depression allgemeinverständlich auf und gab anschließend die Möglichkeit zur thematischen Vertiefung in Workshops. Die Themen: „Depression aus Sicht der Betroffenen“, „Depression bei Kindern und Jugendlichen“, „Umgang mit Suizidalität“ sowie „Depression in der Arbeitswelt“.

Anfang September findet im Norden des Landes die nächste Veranstaltung mit Beispielcharakter statt: Hier startet die Westerwälder Allianz gegen Depression im Kreishaus in Montabaur am 1. September 2011 eine Wanderausstellung zum Thema "Depression". Darin werden in Begleitung von Informationstafeln zum Thema "Depression" Bilder und Exponate von Patientinnen und Patienten lokaler stationärer Einrichtungen gezeigt.

Im Auftrag von Sozialministerin Malu Dreyer fördert die LZG im Rahmen der Initiative Bündnisse gegen Depression den Aufbau regionaler Bündnisse in Rheinland-Pfalz.

Nähere Informationen zur Initiative und zu den Bündnissen gegen Depression finden Sie unter www.rlp-gegen-depression.de

Ansprechpartnerin in der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon 06131 2069-34

Aktuelle Publikationen

Neue Auflage: Broschüre Demenz-Info

Seit vielen Jahren ist die Broschüre „Demenz-Info“ für Angehörige von Menschen mit Demenz ein wichtiger Ratgeber und Wegweiser im Alltag gewesen. Nachdem die letzte Ausgabe vergriffen war, wurde die Broschüre für die nunmehr vierte Auflage im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz völlig überarbeitet.

Auch im neuen Gewand will die Broschüre pflegende Angehörige in der täglichen Pflege unterstützen. Sie klärt grundlegend über die Krankheit Demenz auf, informiert über die ersten Schritte nach der Diagnose und schließt mit Hinweisen auf die Bedeutung der „Biografiearbeit“. Außerdem werden wichtige Adressen, Links und Telefonnummern von Stellen aufgeführt, die die pflegenden Angehörigen beraten und unterstützen können.

Seit 2004 setzt sich die LZG im Auftrag des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie mit der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz für mehr Öffentlichkeit und Akzeptanz von an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen ein. Im Rahmen dieser Arbeit sind zahlreiche Veröffentlichungen erschienen, die unter www.demenz-rlp.de heruntergeladen oder direkt bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung bestellt werden können.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Susanne Hilgert](#), 06131 2096-26

Elterninfo 23: Alkoholfrei Fahren

Für junge Menschen bringt der Einstieg in den motorisierten Straßenverkehr viele Unsicherheiten und Gefahren mit sich. Sie sind mit neuen Situationen konfrontiert, es stellen sich viele Fragen. Diskussionen mit den Eltern sind hier unvermeidlich und auch wichtig.

Was sollten Eltern wissen? Wie können sie ihr Kind in dieser Phase unterstützen? Diese Fragen beantwortet die neue Elterninfo 23 der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz. Die Broschüre klärt über die Gefahren von Alkohol- und Drogeneinfluss am Steuer auf, erläutert den gesetzlichen Hintergrund und Wissenswertes zum Thema – auch im Hinblick auf das Begleitete Fahren ab 17 Jahren.

Information und Bestellmöglichkeit: www.lzg-rlp.de/service/elterninfos/elterninfo-23-alkoholfrei-fahren

Ansprechpartnerin in der LZG: [Nina Roth](#), Telefon 06131 20 69-42

Rückblick

„Wir bleiben im Takt“ - Runder Tisch zum Thema Seniorentanz

Das bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) angesiedelte Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland hat sich insbesondere die Bewegungsförderung von Seniorinnen und Senioren zum Ziel gesetzt. Am 24. August 2011 kamen in der LZG Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Sport, Tanz, Senioreneinrichtungen, Sozial- und Gesundheitswesen sowie des Lions Club International zusammen, um sich dem spannenden Thema Seniorentanz zu widmen. Die Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren gewinnt angesichts des deutlichen demografischen Wandels zunehmend an Bedeutung. Gerade Tanzen ist für ältere Menschen eine attraktive Möglichkeit, sich mit Spaß und in Gesellschaft zu bewegen und sich damit fit zu halten.

Ziel des Treffens war es, gemeinsame Strategien zu entwickeln, wie Bewegungsangebote mit Tanz und Musik in Senioreneinrichtungen angeregt und realisiert werden können, um die Bewohnerinnen und Bewohner dort für mehr körperliche Aktivität im Alltag zu begeistern. Nach einem regen und interessanten Austausch von Erfahrungen soll nun eine Handreichung zum Thema Tanzen im Alter auf den Weg gebracht werden.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Martina Michels-Simon](#), Telefon 06131 20 69-29

Service

Gesundheitstelefon: "Blasenentzündungen nicht verharmlosen"

Ständiger Harndrang sowie Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen sind oftmals untrügliche Anzeichen einer Blasenentzündung. Wer jetzt schnell reagiert, hat die Chance, eine weitere Ausbreitung zu verhindern. Eine Blasenentzündung, medizinisch Zystitis genannt, ist eine Infektion der unteren Harnwege. Sie wird in den meisten Fällen durch Keime ausgelöst, die in der Regel von außen über die Harnröhre in die Blase gelangen und dort zu einer Entzündung und Reizung der Blasenwand führen.

Männer sind eher selten von einer Blasenentzündung betroffen – jede zweite Frau leidet jedoch einmal im Leben unter der Erkrankung. Ursache ist die kurze Harnröhre der Frau sowie die Nähe des Harnröhrenausgangs zum After. Zudem kann eine Blasenentzündung durch verschiedene Faktoren, wie Abwehrschwäche und Unterkühlung, begünstigt werden.

Eine Blasenentzündung ist zwar eine lästige und schmerzhafteste Erkrankung, lässt sich in der Regel jedoch gut behandeln. Bei ersten Anzeichen können Hausmittel oft helfen, das Schlimmste zu verhindern.

Über die Ursachen einer Harnwegsinfektion, den frühzeitigen Einsatz von Hausmitteln, und den Zeitpunkt, wann ein Arzt aufgesucht werden sollte, informiert das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) vom 1. bis 15. September 2011. Der Ansatext des LZG-Gesundheitstelefon ist unter der Telefonnummer 06131 2069-30 rund um die Uhr abzuhören und auch im Internet nachzulesen unter www.gesundheitstelefon-rlp.de.

Vom 16. bis 30. September 2011 lautet das Thema des Gesundheitstelefon: „Die Milch macht's – Was tun bei Laktose-Unverträglichkeit?“. Um "Kopfläuse in der Mützenzeit – keine Panik!" geht es in der Zeit vom 1. bis 15. Oktober 2011.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Birgit Kahl-Rüther](#), Telefon 06131 2069-15

Familienservice: „Sims und Co - Wenn der Bildschirm das Leben ersetzt“

Was Eltern tun können, wenn ihre Kinder Tag und Nacht vor dem Computer sitzen und spielen, darüber informiert der Familienservice der „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ im September.

„Sims und Co - Wenn der Bildschirm das Leben ersetzt“ ist der Titel der neuen Ausgabe. Der Familienservice ist in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) angesiedelt, er behandelt alle Fragen rund ums Thema Familie. „Viele Kinder und Jugendliche spielen gerne am Computer. Das ist noch kein Problem, nicht jeder wird dabei spielsüchtig. Wir wollen Eltern dabei helfen, problematisches Verhalten zu erkennen“, begründet Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG, die Themenwahl.

Im Interview informiert der Psychologe Dr. Klaus Wölfling von der Ambulanz für Spielsucht der Mainzer Universitätsmedizin über die Gefahren der Spielsucht. Neben Bericht und Interview gibt der Familienservice wie immer auch Literaturtipps und informiert über interessante Links. Abrufbar ist das aktuelle Online-Angebot unter www.familienservice-rlp.de. Ratsuchende erhalten auch jederzeit Hilfe und Information unter der Suchthotline 0800-5511600.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema haben: Dr. Klaus Wölfling antwortet Ihnen von September 2011 bis November 2011 unter [experte\(at\)familienservice-rlp.de](mailto:experte(at)familienservice-rlp.de).

In Rheinland-Pfalz gibt es zurzeit 40 Lokale Bündnisse für Familie. So leben in Rheinland-Pfalz rund vier Millionen Bürgerinnen und Bürger im Einzugsgebiet von Lokalen Bündnissen für Familie. Deren Themenfundus erstreckt sich von Kinderbetreuung über Beruf und Gesundheit bis hin zu Familienkompetenz und Generationenfragen. Mehr Informationen finden Sie unter www.lokale-buendnisse-rlp.de.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Esther de Waha](#), Telefon: 06131 2069-19

Seminare und Fortbildungen

Die LZG bietet Fachkräften das ganze Jahr über ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm an, das für die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebensfeldern konzipiert ist und sich rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention dreht.

Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lzg-rlp.de/aktuelles/fortbildungen

Neuerscheinungen

Die aktuellen Neuerscheinungen sowie alle von der LZG herausgegebenen Materialien finden Sie im LZG-Shop auf der Homepage. Neben Informationsbroschüren und anderen Publikationen sind auch zu verschiedenen Kampagnen Poster und Postkarten erhältlich. Eine Übersicht über neue Flyer, Broschüren und Informationsmaterialien gibt es unter

www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop/neuerscheinungen

Das Gesamtverzeichnis der LZG-Materialien finden Sie unter

www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop

Termine

Die Termine der LZG zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung, zum Beispiel Fachtage, Informationsveranstaltungen oder Pflegestammtische, finden Sie aktuell unter

www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen