



LZG-Newsletter Nr. 2 vom 01.03.2010

Sehr geehrte Damen und Herren,
das sind die Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention unseres aktuellen Newsletters:

- „Pflege ein Frauenthema!?“ - 6. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer
- Landes-Netz-Werk Demenz: Fortbildungen
- Neues von der Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“
- Bewegungsspiel für Senioren: Workshop in Kaiserslautern
- Lehrerfortbildungen
- „Kulturen des Glücksspiels“ - Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht
- Ferienbörse online
- Biografische Mappe bewahrt Erinnerungen Demenzkranker
- Demenz – Was ist denn das? Info-Heft für Kinder erschienen
- Klasse2000 wirkt - neue Längsschnittstudie erschienen
- Lokales Bündnis für Familie Mainz-Bingen startet Integrationslotsenprojekt
- Von der Baderstube zum Klinikum – ein Stadtrundgang
- Manual zur Gruppenarbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien
- Elterninfo zum Thema „Kinder und Medikamente“
- Elterninfo 15 „Schlafen“
- Familienservice März: „Kinder im Straßenverkehr“
- Gesundheitstelefon: Rückenschmerzen
- Kompetenz im Job
- Neue Medien
- Termine

„Pflege ein Frauenthema!?“ - 6. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer

„Pflege - ein Frauenthema!?“ lautet der Titel des 6. Mainzer Pflegestammtischs, zu dem Sozialministerin Malu Dreyer und die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. am 3. März 2010 ab 18:30 Uhr in die Fastnachtsstube des Proviant-Magazins in Mainz einladen.

Ministerin Malu Dreyer hat aus Anlass des Weltfrauentages am 08. März das Motto „Pflege – ein Frauenthema!?“ gewählt. Angesprochen sind insbesondere Frauen, die in ihrem Alltag versuchen, den unterschiedlichen Anforderungen von Pflege, Beruf und Familie gerecht zu werden.

Wie können Betroffene die Pflege eines Angehörigen – ob Kind oder älterer Mensch – mit beruflichem Engagement und einer guten Lebensplanung verbinden? Welche Bedingungen sind notwendig, um diese Anforderungen meistern zu können? Wie hat sich das Berufsbild „Pflege“ in den letzten 20 Jahren verändert? Was erwarten junge Frauen, die heute einen Pflegeberuf erlernen?

Zu diesen Fragen sind Expertinnen eingeladen, die aus unterschiedlichen Perspektiven über ihre persönlichen Erfahrungen zum Berufsbild Pflege und zur Vereinbarkeit von Pflege, Beruf und Leben berichten werden.

Wie immer beim Pflegestammtisch steht auch am 3. März die Diskussion mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Mittelpunkt.

Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer steht allen Bürgerinnen und Bürgern als Forum zum Austausch offen, insbesondere pflegenden Angehörigen. Willkommen sind auch Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen und Diensten, Einrichtungsträger, Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen, der Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon: 06131 / 20 69 26.

Landes-Netz-Werk Demenz: Fortbildungen

Am 9. März 2010 findet bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) in Mainz die erste von vier Fortbildungen des Landes-Netz-Werkes Demenz statt. Thema ist „Moderation in der Netzwerkarbeit“. Eine gute Moderation in der Netzwerkarbeit trägt wesentlich dazu bei, dass die Abstimmung von Interessen, Zielen und Plänen zur Zufriedenheit aller Beteiligten gelingt.

Gisela Abts, Erwachsenenbildnerin und Organisationsmanagerin, vermittelt am Dienstag, den 9. März 2010 von 9:30 bis 16:00 Uhr in den Räumen der LZG die Grundlagen und Methoden, um erfolgreich zu moderieren.

Das Landes-Netz-Werk Demenz ist seit September 2009 Bestandteil der Demenzkampagne und setzt das rheinland-pfälzische Engagement für eine bessere Versorgung, Betreuung und Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen fort. Ziel ist, die zahlreichen Initiativen und Angebote für Demenzkranke im Land zu Kooperationen anzuregen, um neue Projekte zu initiieren und die Aufklärungsarbeit über die Krankheit zu stärken.

Die Federführung im Landes-Netz-Werk Demenz hat die LZG. Um den Akteurinnen und Akteuren in der Demenzarbeit wichtiges Handwerkszeug für die Organisation und Gestaltung ihrer Netzwerke zur Verfügung zu stellen, bietet die LZG neben dem Thema „Moderation“ noch drei weitere Seminare an:

Netzwerke gestalten

21. April 2010

Referent: Dr. Jörg Longmuß, fhochx - Institut für zukunftsfähiges Wirtschaften

Fundraising für Netzwerk-Projekte

25. August 2010

Referentin: Christiane Sadtler, Fundraising-Managerin (FA), Bad Homburg, Referentin der Fundraising Akademie, Frankfurt

Öffentlichkeitsarbeit für Netzwerke

09. November 2010

Referentin: Martina Peters, seit 15 Jahren freie Journalistin, Umsetzung von Vorträgen und Seminaren zum Thema Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für verschiedene Institutionen

Die Veranstaltungen finden jeweils von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr in den Räumen der LZG in der Hölderlinstraße 8 in 55131 Mainz statt. Der Teilnahmebeitrag beträgt inklusive Mittagsimbiss und Tagungsgetränken 35,00 Euro. Anmeldungen online über <http://www.demenz-rlp.de/weiterbildung/netz-werk-fortbildungen/>

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 69 26

Neues von der Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“

Mit dem Projekt Initiative "Bündnisse gegen Depression" verfolgt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) seit der Auftaktveranstaltung am 8. Mai 2009 das Ziel, die Lebensqualität depressiv erkrankter Menschen und deren Familien in Rheinland-Pfalz weiter zu verbessern. Dies wird über öffentlichkeitswirksame Maßnahmen sowie die Initiierung von regionalen Bündnissen gegen Depression realisiert.

In Kooperation mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression werden in Rheinland-Pfalz durch die LZG Informationsveranstaltungen in den Regionen angeregt, um Interessierte für eine Bündnisgründung zu mobilisieren.

Wie engagiert der Impuls zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz aufgenommen wird, belegen zwei weitere Regionale Fachveranstaltungen, die im März im Rahmen der Initiative stattfinden werden:

Am 10. März 2010 laden die Psychiatriekoordination des Rhein-Hunsrück-Kreises und die Bethesda - St. Martin gGmbH gemeinsam mit der LZG in der Stadthalle Boppard zu einer Veranstaltung ein, an deren Ende alle Anwesenden mitdiskutieren können, ob und wenn ja in welcher Form es zur Gründung eines regionalen Bündnisses gegen Depression kommen kann.

[Einladungsflyer](#) (pdf).

Am 17. März 2010 bietet ein Verbund der Psychiatriekoordinatoren aus den Landkreisen Ahrweiler, Mayen-Koblenz, Neuwied, der Stadt Koblenz sowie die Rhein-Mosel-Fachklinik in Kooperation mit der LZG eine Regionale Fachveranstaltung in der Rhein-Mosel-Akademie an. [Einladungsflyer](#) (pdf).

Zudem bietet die LZG in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression e.V. auf der Homepage zur Initiative unter www.rlp-gegen-depression.de Informationen über das Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten, die allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung stehen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon 06131 / 20 68 34

Bewegungsspiel für Senioren: Workshop in Kaiserslautern

Der Bedarf an mehr Bewegungsangeboten in der Altenarbeit ist sehr groß. Aufgrund der starken Nachfrage bietet die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) unter der fachlichen Leitung von Dr. Ronald Burger am 25. März 2010 einen weiteren Fortbildungsworkshop „Bewegungsspiel für und mit Seniorinnen und Senioren“ in Kaiserslautern an. Der Workshop findet von 14 bis 17 Uhr im Seniorenhaus Axel Müller der AWO (Donnersbergstraße 84, 67657 Kaiserslautern) statt.

[Einladungsflyer](#) (pdf)

Das in einem LZG-Projekt entwickelten Bewegungsspiel vermittelt durch Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewicht auf unterhaltsame Weise Freude an mehr Bewegung. Ziel soll es sein, anhand einfacher, alltagsnaher Bewegungsübungen die körperliche Fitness von Seniorinnen und Senioren aufrecht zu erhalten, um Selbständigkeit und Sicherheit zu fördern. Dabei sollte der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Damit das Bewegungsspiel fachgerecht bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eingesetzt werden kann, wurden im Rahmen des Projekts „Spielend bewegt im Alter“ bereits drei Fortbildungs-Workshops für Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren angeboten, wobei im Anschluss an die Fortbildung die Möglichkeit bestand, das Bewegungsspiel mit den dazugehörigen Spielgeräten für 50 Euro erwerben. Die Fortbildung und der Einsatz des Bewegungsspiels werden unterstützt und gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz. Weitere Informationen zum Spiel finden Sie auf der Internetseite www.diebewegung.de unter dem Projekt „Bewegt im Alter“.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Helmut Hafemann](#), Telefon 06131/ 20 69 18

Lehrerfortbildungen

Die LZG bietet 2010 wieder Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte aller Schulen, Schulsozialarbeiterinnen und –sozialarbeiter sowie pädagogisches Personal zu verschiedenen Themen an.

Miteinander und voneinander lernen - Peer-Projekte für die Ganztagschule

Termin: 12.03.2010 (ganztägig) – IFB-Nr.: 011050408

Leitung: Katja Gross-Minor, IFB Boppard - Ganztagschulreferat

Referenten: Dr. Martin Nörber, Bildungsreferent, Buchautor
Conny Meyne, Jugendarbeit, Amt für Soziale Arbeit, Wiesbaden
Hildegard Riebisch, Erich-Kästner-Schule, Ahrweiler
Büro für Suchtprävention, LZG Mainz

Teilnehmer: Lehrkräfte und pädagogisch Tätige an Ganztagschulen

Veranstaltungsort: IFB Speyer

Anmeldung/ Information: Helmut Hafemann, LZG, Telefon 06131 / 20 6918,

E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de

Soziales Kompetenztraining für die Schule

Ein gesundheitsförderndes Seminar zur Stärkung der Beratungs- und Methodenkompetenz von Lehrkräften

Termin: 27. – 30.05.2010 (27.05.2010 Beginn 14:30 Uhr, 30.05.2010 Ende 16:30 Uhr)
4-tägige Fortbildung - IFB-Nr.: 01LZG0301

Teilnehmer: Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter aller Schulen
Veranstaltungsort: Jugendgästehaus Saarbrücken
Referent: Hansgeorg Schmid, Dipl.-Psych., freier Schulpsychologe
Teilnahmegebühr: 180 € Block
Anmeldung/ Information: Helmut Hafemann, LZG, Telefon 06131 / 20 69 18,
E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de

Sexualerziehung in der Schule – Block III (ausgebucht)

Weiterbildung in III Blöcken

Termin: 09. - 10.06.2010 – IFB-Nr.: 01LZG0201

Leitung: Monika Kislik, LZG
Referentin: Renate Semper, Diplom-Psychologin
Teilnehmer: Lehrkräfte aller Schulen, Schulsozialarbeiter/Innen,
Sucht-/Gewalt-/Beratungslehrkräfte
Veranstaltungsort: Jugendgästehaus Bad Kreuznach
Anmeldung über: Hildegard Walz, LZG, Tel.: 06131 / 2069-23,
E-Mail: hwalz@lzg-rlp.de
Nähere Informationen: Monika Kislik, LZG, Telefon 06131 / 20 69 22,
E-Mail: mkislik@lzg-rlp.de,

Ansprechpartner bei der LZG: [Helmut Hafemann](mailto:hhafemann@lzg-rlp.de), Telefon 06131 / 20 6918

„Kulturen des Glücksspiels“ - Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht

„Jede Kultur hat ihre Glücksspiele – Glücksspiele prägen Kulturen“ unter dieser Überschrift steht der Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht, der am 27. April in der Akademie der Wissenschaften und der Literatur stattfinden wird.

Welche Formen des Glücksspiels gibt es? Mit welchem Ziel und Zweck werden sie wo gespielt? Welchen Einfluss haben legale / illegale Glücksspiele? Wie werden Glücksspiele in anderen Kulturen veranstaltet? Welche Bedeutung haben Online-Glücksspiele? Welche Folgen haben alle diese Formen und Ausprägungen der Glücksspiele auf die Entwicklung der Glücksspielsucht?

Diesen Fragen widmet sich „Kulturen des Glücksspiels“. Im Rahmen dieses Fachtages sollen Erkenntnisse zur Glücksspielsucht sowie deren Früherkennung und Prävention gewonnen

werden. Dies geschieht insbesondere unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Glücksspielformen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Maja Bernhardt](#), Telefon 06131 / 20 69 44

Ferienbörse online

In Kooperation der Landeszentrale für Gesundheitsförderung mit dem Landesjugendring und der Sportjugend startete im Dezember die Ferienbörse. Landesweit können bei dieser Onlinebörse Ferienbetreuungsmöglichkeiten von Institutionen, Vereinen und Jugendämtern abgerufen werden. Jede Einrichtung, die zusammen mit einem Verein Ferienfreizeiten im Programm hat, kann ihre Angebote in der Börse online stellen. Zum Startschuss der Ferienbörse sagte der Geschäftsführer der LZG, Jupp Arldt: „Von den Angeboten einer Ferienbörse profitiert die ganze Familie. Zum einen erleben und lernen Kinder und Jugendliche viel Neues bei einer abwechslungsreichen Freizeit eines Ferienangebotes. Zum anderen werden berufstätige Eltern und Alleinerziehende durch eine verlässliche Ferienbetreuung entlastet, so dass Familie und Beruf besser vereinbart werden können“. Unter www.ferienboerse-rlp.de kann man die Ferienbörse abrufen und auch Ferienangebote einstellen.

Ansprechpartner bei der LZG: [Thomas Mollenhauer](#), Telefon 06131 / 20 69 32

Biografische Mappe bewahrt Erinnerungen Demenzkranker

Im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gemeinsam mit dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und dem Ministerium des Innern und für Sport eine zweiteilige biografische Mappe für an Demenz erkrankte Menschen entwickelt. Sie enthält ein Biografieheft und ein Vermisstenatenblatt. In die beiden Vorlagen können wichtige Daten und Informationen über den an Demenz erkrankten Menschen eingetragen werden, um zum einen Angehörigen und Pflegekräften Sicherheit im Umgang mit den betroffenen Personen zu geben und zum anderen der Polizei im Vermisstenfall wertvolle Hinweise zur Suche übermitteln zu können.

Das liebevoll gestaltete Biografieheft ermöglicht an Demenz erkrankten Menschen gemeinsam mit ihrer Familie oder auch mit Pflegekräften Informationen, Bilder, Andenken und Erinnerungen zum persönlichen Lebensweg zu sammeln. Es kann dazu beitragen, Informationen zu bewahren, die ansonsten mit zunehmender Krankheit verloren gehen würden. Gerade aber bei nachlassender Leistungsfähigkeit und sprachlichem Vermögen ist es für die Umgebung von Demenzkranken wichtig, Informationen über die Biografie des Menschen zu haben. So kann scheinbar unverständliches Verhalten erklärbar und verständlich werden. Das Biografieheft kann damit pflegenden Angehörigen und Fachkräften Sicherheit im Umgang mit den betroffenen Menschen vermitteln.

Die Informationen, die mit Hilfe des Datenblatts erfasst werden, können für die Polizei eine wirkungsvolle Hilfe im Vermisstenfall sein. Denn die polizeiliche Praxis zeigt, dass der

erlernte Beruf, die früheren Hobbys und sogar ehemalige Wohnorte in der Kindheit für die Menschen mit Demenz handlungsleitend sein können. Mit Hilfe der erfassten Daten kann die Polizei im Vermisstenfall eine schnelle, zielgerichtete Suche einleiten. Wichtig dabei ist, dass das Biografieheft und das Datenblatt bei den persönlichen Unterlagen von Demenzkranken aufbewahrt und vor unberechtigtem Zugriff geschützt werden.

Die Informationsmappe kann bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder per E-Mail bei rkrzistek@lzg-rlp.de. Weitere Informationen zu allen bisher im Rahmen der Demenzkampagne erschienenen Broschüren finden sich unter www.demenz-rlp.de.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 6926

Demenz – Was ist denn das? Info-Heft für Kinder erschienen

Wie kann Kindern in einfachen Worten erklärt werden, was es mit der Erkrankung Demenz auf sich hat? Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) stellt zu dieser Frage eine weitere Neuveröffentlichung im Rahmen der Demenzkampagne Rheinland-Pfalz vor.

Demenz ist keine Krankheit, die man sehen kann. Aber dass sich ihre Großeltern verändern, bemerken Kinder sehr schnell. Meist sind es zunächst die Gedächtnisstörungen, die sich bei Menschen mit Demenz als erstes Symptom bemerkbar machen. Mit einfachen Worten und mit den einfühlsamen Bildern von Karin Blume erklärt das kleine Heft „Demenz – Was ist denn das?“ wie es dazu kommt, dass sich Oma oder Opa nicht mehr alle Namen und Gesichter merken kann.

Die Informationen in dem Heft laden zu einem offenen Umgang mit der Erkrankung Demenz ein. Durch diesen offenen Umgang und mit mehr Wissen über Demenz können auch Kinder überlegen, ob es nicht die eine oder andere Möglichkeit gibt, wie sie ihre Großeltern mit Demenz unterstützen können. Auch dazu sind in dem Heft Anregungen zu finden – nicht nur für kleine Kinder...

„Demenz – Was ist denn das?“ kann bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder per E-Mail bei rkrzistek@lzg-rlp.de. Weitere Informationen zu allen bisher im Rahmen der Demenzkampagne erschienenen Broschüren finden sich unter www.demenz-rlp.de.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 69 26

Klasse2000 wirkt - neue Längsschnittstudie erschienen

Fast 200 Grundschulen mit über 800 Klassen waren 2008/2009 bei dem Programm Klasse2000 dabei. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung, das Bildungsministerium, das Gesundheitsministerium und die Lions Clubs arbeiten in einem Bündnis zusammen, um möglichst viele Schulen für die Teilnahme zu interessieren.

Klasse2000, das Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung in der Grundschule, hat positive Wirkungen auf das Gesundheitsbewusstsein der Kinder, auf den beginnenden Konsum von Alkohol und Nikotin sowie auf das Klassenklima.

Das zeigt eine Studie des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung aus Kiel. Befragt wurden 65 Klassen aus Hessen, die bei Klasse2000 mitmachten: Lehrkräfte, Schulleitung und ab der dritten Klasse auch die Kinder selbst. Die Antworten wurden verglichen mit denen einer Kontrollgruppe: 54 Klassen, die sich nicht an Klasse2000 beteiligten.

Vor dem Start des Programms fanden sich bei den Klasse2000-Kindern mehr Verhaltensauffälligkeiten und geringere Kompetenzen, als in der Kontrollgruppe. Am Ende der Grundschulzeit zeigte sich ein anderes Bild:

Die Klasse2000-Kinder beginnen in der vierten Klasse seltener mit dem Konsum von Alkohol und Zigaretten als die Kinder der Kontrollklassen.

Das Klassenklima in den Klasse2000-Klassen entwickelte sich sowohl aus Sicht der Schüler als auch der Lehrer positiver als in den Kontrollklassen.

Problematische Verhaltensweisen nahmen bei Klasse2000-Kindern in der Tendenz stärker ab als in den Kontrollklassen, so dass Eingangsunterschiede verringert oder abgebaut werden konnten, insbesondere in den Bereichen "Mangelndes Selbstwertgefühl" und "Stress und körperliche Belastungen".

Klasse2000-Kinder verfügen über ein größeres Gesundheitswissen als die Kinder der Kontrollklassen.

Die Klasse2000-Kinder schätzen die Möglichkeit, selbst etwas für die eigene Gesundheit tun zu können, höher ein.

Schulleiter berichten über positive Auswirkungen des Programms auf die ganze Schule.

Damit gehört Klasse2000 zu den wenigen Präventionsprogrammen, die einen fundierten Wirkungsnachweis erbringen.

Klasse2000 ist mit über 600.000 erreichten Kindern das bundesweit größte Grundschulprogramm zur Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen. Es begleitet die Kinder kontinuierlich von der 1. bis zur 4. Klasse, begeistert sie für das Thema Gesundheit und stärkt sie in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung. Dazu arbeiten Lehrer und Klasse2000-Gesundheitsförderer zusammen und führen pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtseinheiten durch. Das Programm wird durch Spenden finanziert, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220 € pro Klasse und Schuljahr).

Für das Schuljahr 2009/10 können sich jetzt Klassen beim Verein Programm Klasse2000 e. V. anmelden.

Kontakt und weitere Informationen unter www.klasse2000.de oder www.ift-nord.de/forschung/studie_klasse2000.html. Regionale Koordination Rheinland-Pfalz: Martina Jonas, E-Mail: reg-rheinland-pfalz@klasse2000.de.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Monika Kislik](#), Telefon 06131 /20 69 22

Lokales Bündnis für Familie Mainz-Bingen startet Integrationslotsenprojekt

Angebote von Familienbündnissen sind offen für alle Menschen - ob mit oder ohne Migrationshintergrund. Dennoch zeigt sich, dass die Hürden Bündnisangebote wahrzunehmen, für Menschen mit Migrationshintergrund zum Beispiel auf Grund von mangelnden Sprachkenntnissen besonders hoch sind. Ein spezielles Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund hat deshalb das Lokale Bündnis für Familie Mainz-Bingen zusammen mit der ehrenamtlichen Beauftragten für Integration und Migration Dragica Petric entwickelt. Im Integrationslotsenprojekt werden Menschen mit Migrationshintergrund bei der Alltagsbewältigung unterstützt. Ehrenamtlich engagierte Lotsinnen und Lotsen mit und ohne Migrationshintergrund geben dabei Hilfe zur Selbsthilfe und lotsen durch den Alltag. Sie helfen über sprachliche Barrieren hinweg, kennen die Struktur von Ämtern, helfen bei Behördengängen oder auch bei der Suche nach einem geeigneten Beratungsangebot. Jupp Arldt, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gratulierte der Zweiten Kreisbeigeordneten Irene Alt zum Start des Integrationslotsenprojektes im Lokalen Bündnis für Familie im Kreis Mainz-Bingen. Die „Viva Familia - Servicestelle für Lokale Bündnisse“ bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. initiiert, moderiert und koordiniert die Lokalen Bündnisse für Familie in Rheinland-Pfalz. Wenn auch Sie solch ein Projekt umsetzen möchten, wenden Sie sich an die „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ bei der LZG.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Alke Peters](#), Telefon 06131 / 20 69 28

Von der Baderstube zum Klinikum – ein Stadtrundgang

Mit dem Stadtrundgang „Von der Baderstube zum Klinikum. Die Versorgung von Kranken in Mainz vom Mittelalter bis in die Gegenwart.“ widmet sich die Landeszentrale für Gesundheitsförderung e.V. (LZG) gemeinsam mit Geographie für Alle e. V. der historischen Seite der Gesundheit und Gesundheitsförderung in Mainz.

Wussten Sie, dass die so genannten Bader in Badehäusern nicht nur Haare geschnitten, sondern auch Zähne gezogen und Knochenbrüche gerichtet haben? Interessiert Sie, wie Barbieri und Chirurgen, Apotheker und Hebammen vor Jahrhunderten gearbeitet haben?

An vielen Stationen in Mainz wird mit diesem Stadtrundgang die Geschichte des Gesundheitswesens der Mainzer Vergangenheit erkundet.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und der Verein Geographie für Alle e. V. laden Sie ein zu einem spannenden Rundgang durch Mainzer Geschichte – hier erfahren Sie mehr <http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen/>.

Möchten Sie einen außergewöhnlichen Betriebsausflug gestalten, oder eine Besprechung bereichern? Gerne bieten wir Ihnen Rundgänge für Gruppen an. Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz,
Tel.: 06131 – 206911
E-Mail: info@lzg-rlp.de

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 69 26

Manual zur Gruppenarbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien

Das Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.(LZG) hat im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz ein Manual zur Gruppenarbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien veröffentlicht.

Das Manual beinhaltet die Dokumentation der Fortbildung zur Kindergruppenleitung, die in Rheinland-Pfalz entwickelt und umgesetzt wurde.

Ergänzend hierzu wurden in dem Manual viele Kindergruppenkonzepte zusammengetragen, die in den Regionen von Rheinland-Pfalz entwickelt und erprobt worden sind. Diese Konzepte zeichnen sich durch eine Vielfalt an Zielgruppenausrichtung, Umsetzungsmöglichkeiten und fachlicher Kreativität aus.

Zusammenfassend sind aus der praktischen Arbeit heraus relevante Aspekte bei der Planung zur Durchführung eines Gruppenangebotes für Kinder aus suchtbelasteten Familien zusammenfassend dargestellt.

Das Büro für Suchtprävention der LZG hat zur Unterstützung eines kinderfreundlichen Rheinland-Pfalz seit einigen Jahren einen thematischen Schwerpunkt auf „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ gelegt. Neben der Begleitung der Kindergruppen wurde das Multiplikatorenkonzept „Kind s/Sucht Familie“ entwickelt und umgesetzt, welches bereits von einigen weiteren Bundesländern übernommen wird.

Das Manual ist kostenfrei (gegen Rückporto) zu bestellen im [LZG-Shop](#).

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

Elterninfo zum Thema „Kinder und Medikamente“

Medikamente sind bei der Bewältigung von Krankheiten sinnvolle Helfer: Sie lindern Symptome, unterstützen und beschleunigen den Heilungsprozess. Jedoch gibt es bei der Einnahme auch Risiken wie unerwünschte Nebenwirkungen, Überdosierung oder die Entstehung von Abhängigkeit. Bereits Kinder und Jugendliche nehmen in Deutschland häufig Medikamente. Eltern sollten sich daher bewusst machen, wie sie selbst mit Medikamenten umgehen und wie sie ihren Kindern den Umgang mit Medikamenten vermitteln.

Informationen dazu bietet Ausgabe Nummer 13 „Medikamente“ aus der Reihe „Elterninfo“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG). Die Informationsbroschüre beschreibt, wie man Medikamente umsichtig nutzt und Suchtgefahren vorbeugen kann. Zudem gibt es praktische Tipps zu alternativen Behandlungsmethoden bei häufig auftretenden Krankheiten wie Erkältungen und Magen-Darm-Infektionen.

Denn oft verabreichen Eltern ihrem Kind Mittel, ohne sich zu informieren, dosieren „nach Gefühl“ und nutzen Mittel die für Erwachsene vorgesehen sind. Die Dosierung von Erwachsenen-Präparaten ist jedoch schwierig für einen Laien und oft kritisch für das Kind. Auch nicht-verschreibungspflichtige Medikamente können abhängig machen. Außerdem lernen Kinder und Jugendliche schon früh das Verhaltensmuster „Ich nehme eine Pille, und dann geht’s mir besser“.

Die Elterninfo 13 „Kinder und Medikamente“ sowie alle Ausgaben der Elterninfo-Reihe können bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder E-Mail [rkrzistek\(at\)lzg-rlp.de](mailto:rkrzistek(at)lzg-rlp.de). Weitere Informationen zur Bestellung sowie alle weiteren bisher erschienenen Elterninfos gibt es [im LZG-Shop](#).

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

Elterninfo 15 „Schlafen“

„In meinem Zimmer ist eine Schnake!“ – „Auf meinem Schrank sitzt ein Vampir!“ – „Die Heizung knackt dauernd so komisch!“ – „Kannst Du die Tür offen lassen?“ Diese und ähnliche Sätze kennen wohl alle Eltern, wenn das Sandmännchen am Abend offenbar einfach nicht kommen will.

Viele (Erst-)Eltern sind verunsichert, wenn es um den Schlaf ihres Kindes geht. Dabei zählen Schwierigkeiten beim Schlafen zu den häufigsten Problemen im Säuglings- und Kleinkindalter.

Was dahinter stecken kann, wenn die Kleinen zum wiederholten Mal im Wohnzimmer auftauchen und unter Tränen verkünden, dass sie nicht einschlafen können, erklärt das vierseitige Informationsblatt „Schlafen“ aus der Eltern-Info-Reihe der LZG, das im März herausgegeben wird von der VIVA FAMILIA-Servicestelle für Lokale Bündnisse. Die Eltern-Info gibt Tipps zum besseren Einschlafen und informiert darüber, wie Kinder mit elterlicher Unterstützung von Anfang an ein gesundes Schlafverhalten entwickeln können. Diese neueste Ausgabe der Eltern-Info sowie alle weiteren Nummern der Reihe können bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder E-Mail [rkrzistek\(at\)lzg-rlp.de](mailto:rkrzistek(at)lzg-rlp.de). Weitere Informationen zur Bestellung sowie alle weiteren bisher erschienenen Elterninfos gibt es [im LZG-Shop](#).

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Esther de Waha](#), Telefon 06131 / 20 69 19

Familienservice März: „Kinder im Straßenverkehr“

„Kinder im Straßenverkehr“ ist das Thema der „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) in ihrem Themenschwerpunkt im März 2010. Das aktuelle Online-Angebot unter www.familienservice-rlp.de beschäftigt sich mit der Frage was Eltern und Erziehungsberechtigte tun können, damit nicht gerade der Schutzengel für einen unfallfreien Schulweg sorgen muss, und welche Kompetenzen ein Kind braucht, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.

„Der Familienservice der LZG zeigt die wichtigsten Gefahrenquellen für Kinder im Straßenverkehr auf. Außerdem wird auf den Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kinderperspektive hingewiesen“, so Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG.

Im Interview mit Willibald Weigel, Polizeihauptkommissar und Geschäftsführer der Kinderunfallkommission Kaiserslautern, und Andreas Kohler, ebenfalls Polizeihauptkommissar an gleicher Stelle, finden Eltern und Erziehungsberechtigte Tipps und Erläuterungen, wie die Verkehrskompetenz von Kindern entwickelt werden kann und worauf bei einem Unfall geachtet werden muss. Einen Einstieg in das Thema bietet der Hintergrundbericht.

Weiterhin stehen Willibald Weigel und Andreas Kohler in der Zeit von März bis Mai 2010 unter der Adresse experte@familienservice-rlp.de als E-Mail-Experten für Nachfragen zur Verfügung.

Unter www.familienservice-rlp.de präsentiert die Servicestelle für Lokale Bündnisse der LZG im monatlichen Wechsel Themenschwerpunkte für Familien. Der Themenfundus erstreckt sich von Kinderbetreuung und Wohnumfeld über Beruf und Gesundheit bis hin zu Familienkompetenz und Generationenfragen. Die Berichte und Interviews sind jeweils verknüpft mit einer Mailaktion an Expertinnen oder Experten.

In Rheinland-Pfalz gibt es zurzeit 38 Lokale Bündnisse für Familie. Rund 4 Mio. Bürgerinnen und Bürger leben in Rheinland-Pfalz im Einzugsgebiet von Lokalen Bündnissen für Familie.

Mehr unter www.lokale-buendnisse-rlp.de

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Esther de Waha](mailto:Esther.de.Waha@lzg.rlp.de), Telefon 06131 / 20 69 19

Gesundheitstelefon: Rückenschmerzen

Das Gesundheitstelefon ist ein Angebot der LZG für alle Bürgerinnen und Bürger. Im 14-tägigen Wechsel werden aktuelle Gesundheitsthemen aufbereitet, die sowohl im Internet als auch per Anagedienst unter der Nummer 06131 / 20 69 30 abrufbar sind. Alle Informationstexte sind nach Stichpunkten geordnet auch im Internet zu finden, unter www.gesundheitstelefon-rlp.de.

Der aktuelle Beitrag informiert zum Thema Rückenschmerzen, wie diese entstehen und behandelt werden können aber auch, wie man die Entstehung vermeiden kann. Denn der Rücken des Menschen mit der stabilen Wirbelsäule und dem größten Muskel des Körpers, dem großen Rückenmuskel Latissimus dorsi, ist ein starker aber auch sehr sensibler Bereich. Strapazierte Muskeln und Bänder oder ein Verschleiß der Wirbelsäule nebst Bandscheiben machen sich hier oft schmerzhaft bemerkbar - aber auch seelische Anspannungen oder innere Erkrankungen. Und weil es so viele Ursachen von Rückenschmerzen gibt, ist fast jeder zweite Mensch in Deutschland davon betroffen.

Bei organischen Schmerzen ist ein konkreter Knochen- oder Bandscheibendefekt messbar, während funktionale Schmerzen auf Muskeln, Bänder und Sehnen zurückgehen. Falsch oder zu wenig belastete Muskeln machen den Hauptteil bei den Ursachen von Rückenschmerzen aus. Nach neuen Erkenntnissen kann auch seelische Anspannung – z. B. bei Stress im Beruf, Depressionen oder Angst – beteiligt sein. Daher ist zur Behandlung von Rückenschmerzen oft eine Kombination aus der Bewegungs-, Verhaltens- und Psychotherapie notwendig.

Vom 16. bis 31. März behandelt das Gesundheitstelefon der LZG das Thema „Leben mit Menschen mit Behinderung“ und vom 1. bis 15. April geht es um die Frage „Hört mein Kind richtig?“.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Sigrid Hansen](#), Telefon 06131 / 20 69 15

Kompetenz im Job

Die LZG bietet Fachkräften das ganze Jahr über ein vielfältiges Fort- und Weiterbildungsprogramm für die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebensfeldern an, rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lzg-rlp.de/aktuelles/fortbildungen

Neue Medien

Die aktuellen Neuerscheinungen sowie alle von der LZG herausgegeben Medien finden Sie im LZG-Shop auf der Homepage. Neben Informationsbroschüren und Publikationen sind auch Poster und Postkarten zu verschiedenen Kampagnen erhältlich. Eine Übersicht über alle Medien gibt es unter www.lzg-rlp.de/service/medien/neue-medien

Termine

Termine der LZG zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung wie Fachtage, Informationsveranstaltungen oder die Pflegestammtische finden Sie aktuell unter www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen .

Herausgeberin

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, www.lzg-rlp.de

Redaktion

Sigrid Hansen,
Jupp Arldt, V.i.S.d.P.,

Ihre Ansprechpartnerin

Sigrid Hansen, Mail: [shansen\(at\)lzg-rlp.de](mailto:shansen@lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.