



Sehr geehrte Damen und Herren,

das sind die Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention unseres aktuellen Newsletters:

- „Netzwerke gestalten“: Fortbildung des Landes-Netz-Werkes Demenz am 21. April 2010
- „Kulturen des Glücksspiels“: Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht am 27. April 2010
- Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“: Fortsetzung der Veranstaltungsreihe am 28. April 2010 in Landau
- Lehrerfortbildungen
- Landesweite Aktionswoche zur Suchtprävention 2010
- 7. Pflegestammtisch mit Malu Dreyer in Mainz
- LZG präsentierte Bewegungsangebote auf der Rheinland-Pfalz-Ausstellung
- Gesund von Anfang an: Start der LZG-Elternschule in Ludwigshafen
- Bewegungsspiel bringt Senioren in Schwung
- Neue Broschürenreihe zeigt Beispiele guter Praxis zum Thema Demenz
- Gesundheitsförderung in der Schule: Neue Broschüre
- Alter und Sucht
- Sponsoring-Kodex der LZG
- Familienservice im April 2010: „Goodbye, Nesthäkchen!“
- Gesundheitstelefon: Tabuthema Mund- oder Körpergeruch
- Kompetenz im Job
- Neuerscheinungen
- Termine

„Netzwerke gestalten“: Fortbildung des Landes-Netz-Werkes Demenz am 21. April 2010

Am 21. April 2010 findet in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) in Mainz die zweite von vier Fortbildungen des Landes-Netz-Werkes Demenz statt. Das Thema lautet diesmal „Netzwerke gestalten“.

Um ein Netzwerk von Organisationen und Gruppen zusammen zu bringen, zu entwickeln und längerfristig produktiv zu machen, ist eine bewusste und aktive Gestaltung nötig. Dr. Jörg Longmuß, Organisationsberater am Institut für zukunftsfähiges Wirtschaften, gibt deshalb eine praxisorientierte Einführung in den Aufbau und die Entwicklung von Netzwerken und verrät Erfolgsfaktoren. Die Fortbildung richtet sich an alle, die in der regionalen Netzwerkarbeit zum Thema Demenz aktiv sind oder aktiv werden wollen.

Das erste der vier Seminare widmete sich am 9. März 2010 dem Thema „Moderation in der Netzwerkarbeit“ und vermittelte Kenntnisse darüber, wie die Abstimmung von Interessen, Zielen und Plänen zur Zufriedenheit aller an einem Netzwerk Beteiligten gelingen kann. Nach dem aktuell anstehenden Seminar zur Netzwerk-Gestaltung sind noch weitere zwei Fortbildungen in diesem Jahr

geplant, die wichtiges Handwerkszeug zur Netzwerkgestaltung beinhalten. Durch die Fortbildungsangebote der LZG sollen Akteurinnen und Akteure in der Demenzarbeit darin unterstützt werden, die Anforderungen auf dem Weg zur Umsetzung ihrer Netzwerk-Ziele gut meistern zu können.

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 ihrer Angehörigen fort. Ziel ist, die zahlreichen Initiativen und Angebote für Demenzkranke im Land zu Kooperationen anzuregen, neue Projekte zu initiieren und die Aufklärungsarbeit über die Krankheit zu stärken. Die Federführung im Landes-Netz-Werk Demenz hat die LZG.

Termine und Inhalte der nächsten Seminare:

Netzwerke gestalten

21. April 2010

Referent: Dr. Jörg Longmuß, Organisationsberater am 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 in der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 69 26

„Kulturen des Glücksspiels“: Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht am 27. April 2010

Die Fachstelle „Prävention der Glücksspielsucht“ im Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) veranstaltet auch 2010 wieder einen Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht. In diesem Jahr widmet sich die Fachveranstaltung dem Thema „Kulturen des Glücksspiels“ und findet am 27. April 2010 in der Akademie der Wissenschaften und der Literatur in Mainz statt.

Illegale Glücksspiele im Internet sowie der Einfluss von Kulturen auf die Entstehung der Glücksspielsucht sind die beiden Schwerpunkte des Fachtages.

Professor Dr. Manfred E. Beutel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, berichtet in seinem Vortrag über aktuelle Entwicklungen bei illegalen Glücksspielen im Internet sowie über daraus resultierendes problematisches bis süchtiges Online-Spielverhalten. Das World Wide Web mit seiner 24-stündigen Verfügbarkeit, mit seiner problemlos zu überwindenden Alterskontrolle und einer unüberschaubaren Fülle an Glücksspielangeboten stellt für Spielsuchtgefährdete eine besondere Gefahr dar. Professor Beutel greift in seinem Vortrag auf klinische Daten aus der Ambulanz für Spielsucht der Universitätsmedizin zurück.

Außerdem widmet sich der Fachtag den Auswirkungen kultureller Faktoren auf die Entstehung der Glücksspielsucht. Glücksspiele werden in jeder Kultur gespielt und prägen gleichzeitig Kulturen. Was beeinflusst die Beratung und Therapie glücksspielsüchtiger Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen? Welche impliziten Krankheits- und Änderungskonzepte sind bei Menschen mit Migrationshintergrund relevant? Anhand praktischer Beispiele der Teilnehmenden können interkulturelle Handlungsstrategien für die beraterische und therapeutische Tätigkeit erörtert werden.

Unter Berücksichtigung der beiden inhaltlichen Themen-Schwerpunkte sollen im Rahmen dieses Fachtages Erkenntnisse zur Entstehung und Behandlung der Glücksspielsucht sowie deren Früherkennung und Prävention gewonnen werden.

Anmeldungen sind noch möglich. [Einladungs- und Anmeldeflyer \(pdf\)](#)

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

Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“: Fortsetzung der Veranstaltungsreihe am 28. April 2010 in Landau

Mit dem Projekt Initiative "Bündnisse gegen Depression" verfolgt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) seit der Auftaktveranstaltung im 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 Informations- und Auftaktveranstaltungen in den Regionen angeregt, um dort Interessierte für eine Bündnisgründung zu ermitteln. Dieses Unterstützungsangebot wird aktuell in den Landkreisen Südliche Weinstraße, Germersheim und der Stadt Landau wahrgenommen:

Am 28. April 2010 lädt die AG „Netzwerk gegen Depression Südpfalz“ mit Sitz im Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster gemeinsam mit der LZG und dem Verein zur Unterstützung gemeindenaher Psychiatrie in Rheinland-Pfalz e.V. zu einer Auftaktveranstaltung in Landau ein.

Im Vordergrund der Veranstaltung im Gemeindezentrum Stiftskirche steht die Weitergabe von Informationen über das Krankheitsbild Depression und die Vermittlung von Erfahrungswerten zur themenbezogenen Bündnisarbeit. Auf Regions- und Thementischen präsentieren zudem lokale Anbieterinnen und Anbieter, wie sie dem Handlungsbedarf zur Verbesserung der Lebensqualität

depressiv erkrankter Menschen schon jetzt begegnen und welche Kooperationsmöglichkeiten sie von diesem Tag an sehen.

[Einladungsflyer](#) (pdf).

Die LZG bietet 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 in der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon 06131 / 20 68 34

Lehrerfortbildungen

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

Kompetenz im Job

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 für Lehrkräfte

IFB-Nr.: 01LZG0301

Teilnehmer: Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter aller Schulen

Veranstaltungsort: Jugendgästehaus Saarbrücken

Referent: Hansgeorg Schmid, Dipl.-Psych., freier Schulpsychologe

Teilnahmegebühr: 180 €

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

Hinweis: Fortbildung bereits ausgebucht – feststehender Teilnehmerkreis!

Teilnehmer: Lehrkräfte aller Schulen, Schulsozialarbeiter/Innen,
Sucht-/Gewalt-/Beratungslehrkräfte

Veranstaltungsort: Jugendgästehaus Bad Kreuznach

Referentin: Renate Semper, Diplom-Psychologin

Nähere Informationen: Monika Kislik, LZG, Telefon 06131 / 20 69 22

E-Mail: mkislik@lzg-rlp.de

Große Klappe und nichts dahinter?

Jungen und ihre Auftritte – verstehen und nicht bekämpfen

Termin: 17. - 18.06.2010
Seminar Nr.: A32
Zielgruppe: Lehrkräfte an Ganztagschulen, Schulsozialarbeiter/Innen
Veranstaltungsort: Bildungszentrum Erbacher Hof, Mainz
Teilnahmegebühr: 40,00 € (inkl. Verpflegung)
Referenten: Erwin Germscheid, Reiner Wanielik
Anmeldung über: Sozialpädagogisches Fortbildungszentrum
Frau Ellen Johann, Hartmühlenweg 8, 55122 Mainz
Kooperationspartner: Sozialpädagogisches Fortbildungszentrum, (SPFZ)
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Institut für Lehrerfortbildung und schulpsychologische
Beratung (IFB)
Nähere Informationen: Helmut Hafemann, LZG, Telefon 06131 / 20 69 18,
E-Mail: hhafemann@lzg-rlp.de

Landesweite Aktionswoche zur Suchtprävention 2010

Vom 15.- 22. Mai 2010 findet in Rheinland-Pfalz die landesweite Aktionswoche zur Suchtprävention statt. Die Vorbereitungen hierfür laufen in den Regionen derzeit mit Hochdruck, denn in diesem Jahr ist nicht nur, wie in der Vergangenheit, ein einzelner Tag mit Programm zu füllen, sondern gleich eine ganze Woche.

Das Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und die Regionalen Arbeitskreise werden im Aktionszeitraum gemeinsam mit zahlreichen Partnern landesweit Schulungen, Vorträge, Theaterveranstaltungen, Lesungen, Infostände und vieles mehr zum Thema Suchtprävention anbieten.

Die Aktionswoche macht auf die Angebote der Suchtprävention in den Regionen aufmerksam und ermöglicht neue Kooperationen. Nicht zuletzt veranschaulicht sie die Vielfalt suchtpreventiver Arbeit und zeigt Ansätze und Projekte in den Regionalen Arbeitskreisen vor Ort. Diese Aktivitäten sind das Ergebnis jahrelanger engagierter Kooperationen.

Nutzen Sie die Aktionswoche, um die Suchtprävention in Ihrer Region kennenzulernen und sich aktiv zu beteiligen! Das vollständige Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.bestrong-becclean-feelgood.de.

Weitere Informationen erhalten Sie über das Büro für Suchtprävention der LZG oder den [Regionalen Arbeitskreis](#) in Ihrer Region.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Sandra Helms](#), Telefon 06131 / 20 69 24

7. Pflegestammtisch mit Malu Dreyer in Mainz

Am 9. Juni 2010 lädt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) zum 7. Mal alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zum Mainzer Pflegestammtisch mit Sozialministerin Malu Dreyer in das Proviand-Magazin in der Schillerstraße 11a ein.

Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch steht allen Bürgerinnen und Bürgern, insbesondere pflegenden Angehörigen, als Forum zum Austausch über Fragen rund um das Thema Pflege offen. Willkommen sind auch Beschäftigte von Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten, Einrichtungsträger, Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen, der Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht.

Wie immer stehen im Mittelpunkt des Abends, der von Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt, dem Vorsitzenden der LZG, moderiert wird, die Fragen und Diskussionsbeiträge der Teilnehmenden. Thema des 7. Pflegestammtischs wird sein: „Gut vorbereitet für den Hausbesuch des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen)“. Die Begutachtung durch den MDK ist Grundlage für die Eingruppierung in eine Pflegestufe und daher ein wichtiger Termin für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Wie können sich Familien auf diesen Besuch vorbereiten? Die Teilnehmenden des Pflegestammtischs erhalten Informationen und können mit Expertinnen und Experten über ihre Erfahrungen diskutieren.

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

LZG präsentierte Bewegungsangebote auf der Rheinland-Pfalz-Ausstellung

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) war auf der diesjährigen Rheinland-Pfalz-Ausstellung in Mainz am 24./25. März 2010 am Stand des Landessportbundes vertreten und stellte Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren vor. Neu war die Präsentation eines Bewegungsspiels für ältere Menschen, das im Auftrag der LZG entwickelt wurde. Hiltrud Gunnemann, Abteilungsleiterin beim Landessportbund und LZG-Vorstandsmitglied, stellte in einem Interview mit Radio RPR die Aufgaben und Ziele der LZG dar. Einen Themenbereich der LZG bildet die Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter.

Mit steigendem Alter nehmen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes zu; gleichzeitig ist bekannt, dass mit Bewegung der Entstehung dieser Krankheiten entgegen gewirkt werden kann. Gerade im letzten Lebensdrittel ist daher sportliche Betätigung zur Prävention wichtig. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung hat einen vielfach positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf Blutdruck und Blutzucker. Zudem bringt er im Alter auch mehr Sicherheit und dient der Vorbeugung von Stürzen.

Das neu entwickelte Bewegungsspiel enthält Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewichtssicherheit für Seniorinnen und Senioren. Es vermittelt als Gruppenspiel Freude und dauerhaftes Interesse an Bewegung im Alltag. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um einfache Bewegungsabläufe, die jeder mühelos in seinen Tagesablauf einbauen kann. Man braucht dazu keine Sportgeräte, vielmehr reichen ein Stuhl, Fußmatten, Schals oder ein Handtuch als Hilfsmittel aus. Viele Übungen kann man auch im Sitzen machen. Wichtig ist, dass die

Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Das Spiel wird vor allem in Seniorenheimen und Einrichtungen von Betreutem Wohnen angeboten und wurde auf der Rheinland-Pfalz-Ausstellung nicht nur von den Seniorinnen und Senioren, sondern auch von deren Enkeln und Urenkeln begeistert in Anspruch genommen.

Zum Einsatz kam auch der der eigens für Seniorinnen und Senioren eingerichtete Stepper-Mitmachstand LZG. Dabei handelt es sich um eine Treppensimulation mit Handläufen, bei der zwei „Läufer“ in einem Wettbewerb gegeneinander antreten können. Es wird getestet, wer wie viele Treppenstufen in einer halben Minute laufen kann. Der Stepper zeigt, dass man viele kleine Bewegungseinheiten ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren kann: Wer regelmäßig die Treppe nimmt statt den Fahrstuhl, Wege auch mal zu Fuß statt mit dem Auto zurück legt und so täglich ein paar Meter extra läuft, tut schon eine Menge für seine Fitness und damit die Gesundheit.

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

Gesund von Anfang an: Start der LZG-Elternschule in Ludwigshafen

Gerade in den ersten Lebensjahren und -monaten werden die Weichen gestellt für eine gute Entwicklung und ein gesundes Heranwachsen von Kindern. Die „Elternschule für eine gesunde Familie“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hat im März in Ludwigshafen ein neues Projekt gestartet, das sich erstmals an Familien mit Kindern unter drei Jahren richtet.

Einfach zugängliche, kostenfreie Angebote, von denen alle Familienmitglieder profitieren können, sollen die jungen Familien ansprechen. Dazu gehören Elterntrainings zu Erziehungs- und Gesundheitsthemen, Weiterbildungsangebote für in der Kinderbetreuung Beschäftigte sowie Informationsveranstaltungen zu Themen wie Alkohol in der Schwangerschaft, Bewegung und gemeinsames Spielen, Ernährung, Fördermöglichkeiten oder Zahngesundheit.

Mit der Elternschule setzt sich die LZG zusammen mit ihren Kooperationspartnern, dem rheinland-pfälzischen Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen (MASGFF) und der AOK – die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz, seit fünf Jahren mit Veranstaltungsreihen an verschiedenen Orten im Land für die Gesundheit von Familien ein.

Ziel ist es, auch solche Familien zu erreichen, die mit besonderen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, etwa mit Sprachbarrieren, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder aus sozial schwächerem Umfeld eher von gesundheitlichen Problemen betroffen sind und zum Beispiel häufiger unter Übergewicht oder schlechter Zahngesundheit leiden. Gerade in diesen Familien ist es daher wichtig, schon in der frühen Kindheit Grundsteine zur Gesundheitsförderung zu legen, um Krankheiten und problematischen Entwicklungen im Jugend- und Erwachsenenalter vorzubeugen.

Dabei will die Elternschule nicht mit erhobenem Zeigefinger arbeiten, sondern Eltern vielfältige, attraktive Angebote unterbreiten, die Spaß machen und gerne angenommen werden. Die Initiatoren hoffen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre positiven Erfahrungen weitergeben und dass

sich nach Ende der Projektlaufzeit in einem Jahr Netzwerke gebildet haben, die die Idee weitertragen.

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

Bewegungsspiel bringt Senioren in Schwung Initiative für Bewegungsförderung in Kaiserslautern

Seniorinnen und Senioren in Kaiserslautern sollen in Bewegung kommen. Unter diesem Motto wurden von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) mit Unterstützung der Seniortrainer Doris und Karl-Heinz Ende ehrenamtlich Engagierte und Fachkräfte der Seniorenarbeit zum Thema Bewegung speziell für ältere Mitbürger geschult. Im Mittelpunkt stand dabei ein Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren, das als Gruppenspiel einfache Bewegungsübungen auf unterhaltsame Weise vermittelt.

Neben Einblicken in den aktuellen Forschungsstand erhielten die Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer eine ausführliche Einweisung in das neue Bewegungsspiel. Der Einsatz der enthaltenen Spielgeräte, wie Jonglierbälle und -tücher, Wasser- und Zeitlupenbälle, Sandsäckchen, Luftballons, Schwungtücher, Teppichfliesen oder Sitzkissen, wurde erklärt und getestet. Schließlich gehörte auch ein Praxisteil mit aktivem Spiel, bei dem per Spielscheibe über zu ziehende „Bewegungskarten“ entschieden wurde, zum Workshop-Programm.

Nun gilt es, den Einsatz des Bewegungsspiels in den Senioreneinrichtungen in Kaiserslautern zu fördern, denn Angebote wie das Bewegungsspiel schaffen neben dem Gewinn an Lebensfreude auch die für die Senioren wichtigen sozialen Kontakte.

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

Neue Broschürenreihe zeigt Beispiele guter Praxis zum Thema Demenz

Im Rahmen des Landes-Netz-Werks Demenz Rheinland-Pfalz hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) eine neue Broschürenreihe aufgelegt. Die Reihe startet mit der Veröffentlichung „Demenz – Beispiele guter Praxis. Leitfaden für die Einrichtung einer Tagesstätte für demenziell erkrankte Menschen.“

Viele an Demenz erkrankte Menschen leben zuhause und werden von ihrer Familie betreut und gepflegt. Für die Angehörigen ist die tägliche körperliche und psychische Belastung enorm hoch und stellt sie vor große, manchmal kaum zu bewältigende Herausforderungen. Möglichkeiten zur Entlastung betreuender Angehöriger gewinnen damit zunehmend an Bedeutung.

Gut, dass es Menschen gibt, die sich in ihrer Freizeit für andere Menschen engagieren - ehrenamtliche Helferinnen und Helfer spielen mittlerweile eine wichtige Rolle bei der Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen. Auch ganztägige Betreuungsgruppen unter Einsatz von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern werden in der Versorgungsstruktur von demenziell erkrankten Menschen immer wichtiger. Für die Gründung der „Tagesstätte Demenzpatienten Dr. Rose Götte“ im Januar 2008 in Kaiserslautern waren drei Gründe ausschlaggebend: eine

angemessene Betreuung und Beschäftigung von an Demenz erkrankten Menschen, die Entlastung von Angehörigen und eine sinnvolle Aufgabe für Menschen im Ruhestand.

In der Broschüre „Demenz – Beispiele guter Praxis. Leitfaden für die Einrichtung einer Tagesstätte für demenziell erkrankte Menschen“ schildern die Mitglieder des Vereins „Tagesstätte für Demenzpatienten aus Stadt und Landkreis Kaiserslautern e.V.“ den Hintergrund und die Erfahrungen bei der Gründung ihrer Einrichtung. Die Broschüre stellt neben unverzichtbaren Qualitätskriterien praxisnah das Angebot der Tagesstätte dar und regt zur Umsetzung in anderen Regionen in Rheinland-Pfalz an.

Das Landes-Netz-Werk Demenz ist seit 21. September 2009 Bestandteil der Demenzkampagne und setzt das rheinland-pfälzische Engagement für eine bessere Versorgung, Betreuung und Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen fort. Die Federführung im Landes-Netz-Werk Demenz hat die LZG.

Die Broschüre 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 in der LZG: [Susanne Hilgert](#), Telefon 20 69 26

Gesundheitsförderung in der Schule: Neue Broschüre

Im Rahmen eines Fachtags des Netzwerks Schulen für Gesundheit 21 am 18. November 2009 im Erbacher Hof Mainz hielt Diplom-Psychologin Dr. Andrea Mohr einen Vortrag zum Thema „Schülerinnen und Schüler stark und fit fürs Leben machen – von spezifischen Präventionsansätzen zu einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung“. Der Vortrag liegt nun als Broschüre vor.

Die Autorin geht davon aus, dass die Schule im Leben von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle spielt. Idealerweise sollte sie so gestaltet sein, dass Schülerinnen und Schüler ebenso wie Lehrpersonen ein anregendes und sicheres schulisches Umfeld vorfinden, in dem sie sich wohlfühlen und gute Leistungen erbringen können. Darüber hinaus sollte eine „Gesunde Schule“ Kinder und Jugendliche optimal auf ihr Leben vorbereiten. Dazu werden zunehmend präventive und gesundheitsfördernde Angebote in Schulen implementiert.

Die Broschüre richtet sich an Lehrpersonen und andere Interessierte und möchte einen Überblick darüber geben,

- was sich hinter den Begriffen Prävention und Gesundheitsförderung verbirgt,
- wie die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft ist
- und welche grundlegenden Ansätze es gibt, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Die Broschüre kann bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder per E-Mail bei rkrzistek@lzg-rlp.de

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

Alter und Sucht

In den vergangenen Tagen und Wochen wurde in den Medien das Thema „Alter und Sucht“ insbesondere in Bezug auf den Alkoholkonsum von älteren Menschen verstärkt aufgegriffen. Für die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) ist die seelische Gesundheit von älteren Menschen bereits seit mehreren Jahren ein Thema. Dabei setzen die Projekte der LZG auf mehr Lebensqualität und sprechen nicht nur ältere Personen direkt an, sondern auch deren Angehörige.

Die Gesellschaft wird älter. Diese Tatsache ist seit langem bekannt, daher ist es ein wichtiger Auftrag, die Lebensphase ab 60 Jahren aktiv zu gestalten und Gesundheit zu fördern. Wie bei allen seelischen Erkrankungen bergen insbesondere Umbrüche im Leben die Gefahr aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Im sogenannten „Dritten Lebensalter“ von 60-75 Jahren erleben vielen Menschen starke Veränderungen im Leben, so z.B. den Übergang aus dem Beruf in die Rente, möglicherweise den Todesfall des (Ehe-) Partners oder die Neusortierung der Partnerschaft, für die ein gesunder Umgang gefunden werden muss.

Im sogenannten „Vierten Lebensalter“ bzw. hohen Alter ab 75 Jahren ändert sich im Leben von vielen Menschen, dass sie Hilfe von anderen annehmen müssen, eventuell die eigene Selbständigkeit, die eigene Wohnung aufgeben müssen und weniger mobil sind.

Beim problematischen Alkoholkonsum von älteren Personen gibt es auf der einen Seite die Menschen, die bereits in jungen Jahren begonnen haben, viel und problematisch zu trinken. Eine zweite Gruppe der älteren Menschen mit einer Alkoholkrankung hat erst später einen problematischen Konsum entwickelt. Dabei bleibt der Alkoholkonsum dieser zweiten Gruppe sehr lange unbemerkt bzw. unangesprochen. Ältere Personen trinken weniger öffentlich, sondern eher zu Hause und allein. Der Konsum verteilt sich über den Tag und findet verdeckt (auch durch alkoholische Medikamente) statt. Die Symptome eines Alkoholrausches werden von Angehörigen zum Teil falsch gedeutet (Kreislaufprobleme, Demenz), verdrängt oder bagatellisiert („Was soll es schon schaden?“).

Bei dieser zweiten Gruppe handelt es sich meist um Menschen, die bereits seit vielen Jahren ohne Probleme mit alkoholischen Getränken umgehen. Allerdings wird häufig übersehen, dass sich neben den Lebensbedingungen eines Menschen auch die körperliche Situation verändert. Der Einfluss und die Verträglichkeit von Alkohol verändert sich, wie die Beweglichkeit und viele andere körperliche Aspekte im zunehmenden Alter auch. In Kombination mit zusätzlichen Erkrankungen und Medikamenten wird diese Veränderung verstärkt. Es sollte daher immer der Hausarzt gefragt werden, ob in der jeweiligen Lebenssituation und unter der aktuellen Medikation etwas gegen Alkoholkonsum spricht.

Die Unterstützung von Angehörigen sowie die Ansprache durch Hausärzte und Pflegepersonal sind eine zentrale Hilfe für betroffene Personen. Die Maßnahmen zur Veränderung des Alkoholkonsums haben bei älteren Menschen einen sehr positiven Einfluss auf die Lebensqualität und den Verlauf von altersbedingten Erkrankungen.

Bei Fragen zum eigenen Konsum und im Umgang mit betroffenen Angehörigen bzw. Patienten bieten die Sucht- und Drogenberatungsstellen in Rheinland-Pfalz Unterstützung. Die nächste Beratungsstelle in Ihrer Nähe erfahren Sie unter der kostenfreien Telefonnummer der LZG 0800-5511600.

Ansprechpartnerin zu den Projekten für ältere Menschen der LZG:

[Susanne Hilgert](#), Telefon 06131 / 20 69 26

Ansprechpartnerin zum Thema Suchtprävention in der LZG:

[Sandra Helms](#), Telefon 06131 / 20 69 24

Sponsoring-Kodex der LZG

Der Vorstand der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hat in seiner Sitzung vom 03. März 2010 einen Sponsoring-Kodex für die LZG festgelegt, der die Grundlage für die Zusammenarbeit mit externen Partnern bildet. Unter Sponsoring versteht die LZG die Unterstützung durch Unternehmen, die damit gleichzeitig Ziele der eigenen Unternehmenskommunikation anstreben.*

Die LZG arbeitet mit Sponsoren projektbezogen auf der Grundlage folgender Prinzipien zusammen:

1. Prinzip der Gegenseitigkeit

Sponsoring* beruht auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit und Akzeptanz. Der Sponsor stellt Fördermittel in der Erwartung zur Verfügung, vom Sponsoringnehmer dafür Gegenleistungen aus dem Bereich der Öffentlichkeitsarbeit zu erhalten. Der Sponsor unterstützt die Zielsetzung und die inhaltliche Ausrichtung des Projektes.

2. Prinzip der Glaubwürdigkeit

Eine Sponsoring-Partnerschaft gelingt, wenn das Image des gesponserten Projektes und das Image des Sponsorgebers zusammenpassen. Deshalb kommen für die Zusammenarbeit in der Regel nur solche Unternehmen in Frage, deren Unternehmensphilosophie die Belange der Gesundheitsförderung und Prävention unterstützt.

3. Prinzip der Verantwortlichkeit und Transparenz

Beim Sponsoring besteht Klarheit zwischen Sponsor und Gesponserten in folgenden Punkten:

Der Sponsor identifiziert sich deutlich, offen und glaubhaft mit den Zielen des Gesponserten. Er nimmt weder Einfluss auf Inhalte noch auf Ergebnisse und Aussagen des Projektes.

Das Sponsoring ist unternehmensintern verankert und wird durch ein entsprechendes Unternehmensverhalten unterstützt, z.B. durch das am Markt angebotene Leistungsprogramm, die Beschaffungs-, Produktions- und Logistikpolitik.

Die Gegenleistung des Gesponserten wird klar definiert und beeinträchtigt nicht die Inhalte des Projektes. Die LZG ermöglicht den Sponsoren im Rahmen der jeweiligen Projekte bestimmte Kommunikationsrechte wie z. B. die Nutzung eines Logos. Die hier getroffenen Vereinbarungen werden detailliert schriftlich festgehalten. Ausgeschlossen davon ist aber die unmittelbare oder mittelbare Bewerbung von Produkten bzw. Produktgruppen.

Die LZG achtet darauf, unterschiedliche Unternehmen als Sponsoren zu gewinnen, um nicht in Abhängigkeit von einem bestimmten Anbieter zu gelangen.

**In Anlehnung an Bruhn versteht die LZG unter Sponsoring „die Planung, Organisation, Durchführung und Kontrolle sämtlicher Aktivitäten, die mit der Bereitstellung von Geld, Sachmitteln, Dienstleistungen oder Know-how durch Unternehmen zur Förderung von Personen und/oder Organisationen in den Bereichen Sport, Kultur, Soziales, Umwelt und/oder Medien verbunden sind, um damit gleichzeitig Ziele der eigenen Unternehmenskommunikation zu erreichen“ (Bruhn, M., Sponsoring: Systematische Planung und integrativer Einsatz, Wiesbaden: Gabler 1998, S. 22). Im Gegensatz zu Mäzenatentum und Spendenwesen verbinden Unternehmen, die als Sponsoren auftreten, ihr Engagement also mit eigenen Kommunikationszielen.*

Familienservice im April 2010: „Goodbye, Nesthäkchen!“

„Goodbye, Nesthäkchen! – Was sich für Eltern ändert, wenn alle Kinder das Haus verlassen haben“ lautet im April der Themenschwerpunkt im Familienservice der „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG). Das monatlich wechselnde Online-Beratungsangebot gibt in der aktuellen Ausgabe unter www.familienservice-rlp.de Tipps und Informationen, wie Familien positiv mit dem Auszug „flügge“ werdender Kinder umgehen können und welche Chancen der neue Lebensabschnitt für Eltern und Kinder mit sich bringt.

Was würden Eltern darum geben, die Zeit noch einmal zurückzudrehen: Chaos im Kinderzimmer, freche Antworten und ein Haufen Wäsche, für viele Mütter und Väter scheint nichts reizvoller, nachdem die Kinder erst mal ausgezogen sind. Wie sieht denn jetzt der Alltag aus ohne Lärm und Tumult? Wie wird der Nachwuchs alleine zurechtkommen? Und wie können Eltern den entstandenen Freiraum wieder füllen?

„Wichtig ist, dass insbesondere Eltern sich im Vorfeld intensiv mit den Neuerungen auseinandersetzen“, so Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG. „Wer offen in der Familie über Ängste und Erwartungen spricht, ist bestens aufgestellt, um die Herausforderung erfolgreich zu meistern.“

Im Interview mit Diplom-Psychologe Rolf Schüler-Brandenburger, der in der Kinder- und Jugendarbeit der Diakonissen Speyer-Mannheim tätig ist, erfahren Eltern unter www.familienservice-rlp.de Wissenswertes über psychologische Hintergründe, die Bedeutung des Loslassens und den positiven Blick nach vorn. Noch Fragen? Die beantwortet Herr Schüler-Brandenburger als Mail-Experte von April bis Juni unter der Adresse experte@familienservice-rlp.de.

Derzeit gibt es in Rheinland-Pfalz 38 Lokale Bündnisse für Familie. Rund vier Millionen Bürgerinnen und Bürger leben in Rheinland-Pfalz im Einzugsgebiet dieser oft ehrenamtlich tätigen Netzwerke. Mehr Informationen finden Sie unter www.lokale-buendnisse-rlp.de

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

Gesundheitstelefon: Tabuthema Mund- oder Körpergeruch

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

Die aktuelle Ausgabe widmet sich einem Thema, das viele Menschen betrifft, aber nur von wenigen offen angesprochen wird: Mund- oder Körpergeruch. Jeder Mensch hat seinen eigenen genetisch festgelegten Körpergeruch, der ihn unverwechselbar macht. Dieser Geruch wird von anderen Menschen blitzschnell wahrgenommen und im Gehirn verarbeitet. Dort wird dann entschieden, ob der Geruch anziehend oder abstoßend wirkt. Oft kommt es vor, dass derselbe Körpergeruch bei einem Menschen als mehr, bei einem anderen dagegen als weniger angenehm empfunden wird. Der Geruch eines Menschen entscheidet also mit über Sympathie oder Antipathie und ist ein Faktor bei der Partnerfindung.

Wenn man allerdings von Körpergeruch spricht, meint man meistens die eher unangenehme Ausdünstung, die es auch gibt. Sie kommt hauptsächlich durch eine übermäßige Schweißbildung zustande. Dabei ist der Schweiß normalerweise so gut wie geruchlos. Maßgeblich ist an der Entstehung von Schweißgeruch ein bestimmtes Eiweißmolekül beteiligt, das z.B. bei Asiaten genetisch bedingt inaktiv ist, so dass diese kaum unter Körpergeruch leiden. Die Forschung arbeitet daran, neue geruchshemmende Produkte zu entwickeln, die bei den Nutzern die Aktivität des Eiweißmoleküls hemmen und damit vor allem den Achselgeruch unterbinden.

Viele weitere wissenswerte Details über die Entstehung und praktische Tipps zur Vermeidung von Mund- oder Körpergeruch finden Interessierte zur Zeit am Gesundheitstelefon der LZG.

Vom 1. bis 15. Mai behandelt das Gesundheitstelefon der LZG das Thema „Sport trotz oder wegen Asthma“, danach geht es vom 16. bis 31. Mai um Punktnüchternheit unter dem Titel: „Kein Alkohol im Straßenverkehr“.

Ansprechpartnerin in der LZG: [Birgit Kahl](#), 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.

Neuerscheinungen

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 neue Flyer, Broschüren und Informationsmaterialien gibt es unter

<http://www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop/neuerscheinungen>

Das Gesamtverzeichnis finden Sie unter

<http://www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop>

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

Birgit Kahl,

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

Ihre Ansprechpartnerin

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

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.

Abonnementhinweise

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