



Sehr geehrte Damen und Herren,

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

- Homepage mit neuem Gesicht
- 3. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer
- Aktion Herzengabe 2009
- E-Learning-Angebot zur Suchtprävention
- Fachtag „Bewegung im Alter“
- Symposium Geldspielautomaten
- Klasse2000: Neuer Themenblock und Fortbildungen
- Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz
- Männergesundheit: Handreichung für Aktionstage
- QIP – Qualität in der Prävention
- Alkohol und Drogen am Steuer - Projektmaterialien
- Broschürenreihe „Gesundheit im Alter“
- Informationen zu Glücksspielsucht und Hilfeangeboten
- Neues Lokales Bündnis für Familie „Leinigerland“
- Familienservice: Hilfe für Eltern von Schreikindern
- Gesundheitstelefon: Mobbing in der Schule
- Kompetenz im Job
- Neue Medien
- Termine

---

### **www.lzg-rlp.de - Homepage mit neuem Gesicht**

*Die Homepage der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) hat ein neues, frisches Design erhalten, mit dem sie am 2. Juni zur Probe ins Netz geht. Die Seiten wurden von Grund auf aktualisiert und umgestaltet mit dem Ziel, die Besucher der LZG im Internet gut zugänglich und umfassend über die Arbeit der LZG zu informieren sowie die Angebote und Termine übersichtlich zu präsentieren.*

Alles auf einen Blick: Die Startseite [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) wurde zu einem vernetzenden Portal ausgebaut. Das Portal erlaubt einen direkten Einstieg in das breit gefächerte Web-Angebot der LZG. Das ganze Themenspektrum der LZG zu Gesundheitsförderung und Familiengesundheit für Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen sowie die interessierte Öffentlichkeit ist direkt von der Startseite aus erreichbar.

Alle 16 Kampagnen und Service-Homepages können im neuen LZG-Portal auf der linken Seite über eine Logo-Leiste angeklickt werden. Jüngstes Projekt ist die im Mai 2009 neu hinzugekommene Kampagnenseite [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de). Die Seiten der Kampagne "Die Bewegung" sind gerade in Überarbeitung. Weitere Projektseiten werden folgen und inhaltlich aktualisiert auch das neue LZG-Gesicht erhalten.

Neu ist auch der direkte Zugang zu den Serviceangeboten der LZG mit einem Klick auf der Infoleiste rechts auf der Startseite, einschließlich LZG-Shop, Familienservice, Gesundheitstelefon und Sucht-Infoline.

Die inhaltliche Arbeit der LZG ist jetzt in der Homepage-Navigation unter dem Oberbegriff "Projekte", gebündelt.

Viel Spaß beim Weiterklicken!

Ansprechpartner bei der LZG: Bernd-Olaf Hagedorn, Telefon: 06131 / 20 69 16

---

## **Mainzer Pflegestammtisch zu neuen Betreuungs- und Lebensformen**

*Der 3. Mainzer Pflegestammtisch für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige mit Sozialministerin Malu Dreyer am Dienstag, 2. Juni 2009, ab 18 Uhr im Proviant-Magazin (Schillerstraße 11a), informiert unter dem Titel "Wenn's zu Hause nicht mehr geht - wohin?" über neue Betreuungs- und Lebensformen.*

Wenn's zu Hause nicht mehr geht - wohin?" lautet der Titel des 3. Mainzer Pflegestammtischs für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige mit Sozialministerin Malu Dreyer, den die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) am Dienstag, 2. Juni 2009, ab 18 Uhr im Proviant-Magazin (Schillerstraße 11a), veranstaltet. Der Abend wird vom LZG-Vorsitzenden Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt moderiert. Ministerin Malu Dreyer stellt gemeinsam mit einer Bewohnerin einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft diese noch neue Betreuungs- und Lebensform vor. Auch die Modelle der Tagespflege und der Kurzzeitpflege werden beim 3. Mainzer Pflegestammtisch durch Erfahrungsberichte von Nutzerinnen und Nutzern dargestellt. Anschließend steht die Diskussion der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Information und zum Austausch offen. Er richtet sich insbesondere an pflegende Angehörige und Vertreterinnen und Vertreter von Pflegeeinrichtungen, Pflegediensten, Selbsthilfegruppen, Kranken- und Pflegekassen, Behörden und der rheinland-pfälzischen Pflegestützpunkte. Der Pflegestammtisch gibt auch Gelegenheit zu sagen, was "auf der Seele brennt" und Kritik zu üben, denn er soll auch ein Forum sein, um Verbesserungsbedarf zu erkennen und Mängel zu beseitigen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon 06131 / 20 69 20

---

## **Aktion Herzensgabe wirbt für Organspende**

*Mit der Aktion Herzensgabe, einer besonderen Verlosungs-Aktion mit Prominenten, nach dem Prinzip der Organspende, möchte die Initiative Organspende Rheinland-Pfalz zum Tag der Organspende am 6. Juni die Menschen für das Thema Organspende sensibilisieren und für eine höhere Spendenbereitschaft werben.*

Eine Ausgabe des Grundgesetzes, das Ministerpräsident Kurt Beck einst durch die Schulzeit begleitet hat, oder das erste Küchenmesser von Starkoch Frank Buchholz oder eine Uhr von DFB-Präsident Theo Zwanziger: ganz besondere Dinge, die man so nirgendwo kaufen kann, hat die "Aktion Herzensgabe" zu vergeben. Rund 50 Prominente haben für die Aktion einen persönlichen Gegenstand gespendet, der eine besondere Bedeutung für sie hat und ihnen "am Herzen liegt". Bürgerinnen und Bürger in Rheinland-Pfalz konnten sich darum bewerben, diese "Herzensgaben" am 6. Juni, dem Tag der Organspende, als Geschenk zu erhalten.

Mit dieser Aktion, die dem Prinzip der Organspende entspricht, möchte die Initiative Organspende Rheinland-Pfalz die Menschen für das Thema Organspende sensibilisieren und für eine höhere Spendenbereitschaft werben.

"Wir alle können dazu beitragen, das Leben vieler schwerkranker Menschen zu retten, indem wir uns zur Organspende bereit erklären", so die Schirmherrin der Aktion, die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Malu Dreyer. "Gerade weil wir derzeit einen Rückgang der Spenderzahlen feststellen, ist es wichtig, die Menschen über dieses Thema zu informieren und auch ihre Zweifel und Ängste ernst zu nehmen." So gibt es am Tag der Organspende in den teilnehmenden Städten Informationsstände, an denen nicht nur die "Herzensgaben" überreicht werden, sondern auch Informationsmaterial zum Thema Organspende bereit liegt und Expertinnen und Experten für Gespräche zur Verfügung stehen. Außer der Landeshauptstadt Mainz nehmen in diesem Jahr auch die Städte Trier, Kaiserslautern, Montabaur sowie der Rhein-Pfalz-Kreis an der Aktion teil.

"Rund 12.000 Menschen warten in Deutschland derzeit auf eine Organspende, täglich sterben Patienten, weil kein Spenderorgan für die rettende Operation zur Verfügung steht", erklärte Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt, Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, an der die Initiative Organspende angesiedelt ist. "Die Auseinandersetzung mit dem

Tod mag unangenehm sein, aber schließlich kann jeder auch selbst einmal davon betroffen sein, wegen einer schweren Krankheit ein fremdes Organ zu benötigen."

Weitere Informationen zur Aktion Herzensgabe 2009, den Beteiligten und ihren Spenden gibt es auf [www.herzensgabe.de](http://www.herzensgabe.de).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon 06131 / 20 69 20

---

### **E-Learning-Angebot zur Suchtprävention**

*Mit einem E-Learning Angebot richtet sich das Büro für Suchtprävention der LZG erstmals in der bundesweiten Aktionswoche Alkohol vom 15. Juni - 19. Juni 2009 an Auszubildende und Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter im Einzelhandel und Berufsschülerinnen und -schüler. Über die Homepage der Landeszentrale für Gesundheitsförderung [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) ist mit Start der Aktionswoche das E-Learning-Portal zugänglich und bietet eine Schulung mit fünf Einheiten zu den Themenbausteinen:*

1. Was will das Jugendschutzgesetz? - 15. Juni 2009
2. Theorie und Praxis - Wer hätte das gedacht? - 16. Juni 2009
3. Zutaten und Jugendschutz genauer hingeschaut - 17. Juni 2009
4. Jugendschutz - Eigentlich ganz einfach!? - 18. Juni 2009
5. Jeden Tag ein Thema - Alkohol im Arbeitsfeld - 19. Juni 2009

Bei diesem E-Learning Angebot steht die Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol im Vordergrund. Die Vermittlung von Inhalten geht über einen Wissenstest hinaus und spricht die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrer Funktion als Mitarbeiterin bzw. Mitarbeiter, aber auch als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer an. Jeder Baustein erfordert eine Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol am Arbeitsplatz und es wird jeweils ein Zeitaufwand von ca. 15 - 30 Minuten benötigt. Die Schulungseinheiten können berufsbegleitend umgesetzt oder auch im Unterricht der Berufsbildenden Schule verwendet werden. Die Schulung ist kostenfrei und während der Aktionswoche für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Rheinland-Pfalz offen.

"Jugendschutz und Alkohol" ist ein Baustein der Kampagne "Mach dir nix vor!" zur Prävention des Alkoholmissbrauchs in Rheinland-Pfalz, die das Büro für Suchtprävention im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen umsetzt. Schirmherrin der Kampagne ist Ministerin Malu Dreyer. Unterstützt wird die Kampagne durch die AOK Rheinland-Pfalz, der TÜV Rheinland-Group, Lotto Rheinland-Pfalz und dem Landessportbund.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sandra Helms, Telefon: 06131 / 20 69 24

---

### **Fachtag Bewegung im Alter**

*Im Rahmen von "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" lädt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) gemeinsam mit der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS) am 26. Juni in der Jugendherberge Homburg/Saar zu einem Fachtag mit dem Titel "Bewegung im Alter kann Spaß machen" ein.*

Als wichtiger Schlüssel für ein gesundes Altern gilt die Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität erzielt gerade im Alter positive Effekte. Dies gilt für Körper und Geist. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) und die LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS) bieten seit Jahren vielfältige Bewegungsprogramme auch für ältere Menschen an. Mit dem Nationalen Aktionsplan IN FORM will die Bundesregierung Aktivitäten für eine höhere Lebensqualität und gesteigerte Leistungsfähigkeit von Seniorinnen und Senioren unterstützen. Mit der gemeinsamen Veranstaltung im Rahmen von "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" am 26. Juni in der Jugendherberge Homburg/Saar sollen Anstöße für den Ausbau und die Weiterentwicklung der Bewegungsangebote für ältere Menschen in beiden Bundesländern gegeben werden. Dazu werden bei der Veranstaltung einige konkrete Beispiele präsentiert.

## **Programm 26.06.2009, 10:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

10.00 Uhr

Grußworte:

- Jupp Arldt (Geschäftsführer der LZG)
- Franz Gigout (Geschäftsführer der LAGS)

10.30 Uhr - 11.00 Uhr

Bewegt und fit im Alter

Dr. Bernd Gehlen - Kliniken Sonnenberg / Saarbrücken

11.00 Uhr - 11.30 Uhr

Alltagshürden und Chancen für ein bewegtes Alter

Josef Mailänder - Landesseniorenbeirat des Saarlandes

11.30 Uhr - 12.00 Uhr

Spielend Altern - Die dritte Lebensphase aus sportwissenschaftlicher Sicht

Dr. Roland Burger

Bewegungs- und Trainingswissenschaftler der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz

12.00 Uhr Mittagspause

13.00 Uhr

Aufführung der Bewegungsoperette "Tänze mit mir in den Morgen"

Beispiel für eine bewegungsorientierte Aktivität in Senioreneinrichtungen

13.45 Uhr

Workshops

- Workshop 1 - Dr. Ronald Burger - Vorstellung des Bewegungsspiels - Ein spielerischer Bewegungsimpuls
- Workshop 2 - Ilona Berg - Ernährung und Bewegung im Alter  
Diplom-Ökotrophologin

15.15 Uhr

Plenum - Zusammenfassung der Veranstaltung und Ausblick

15:30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon 06131 / 20 69 29

---

## **Symposium "Geldautomaten mit Gewinnmöglichkeit" am 29. Juni 2009**

*Die Fachstelle "Prävention der Glücksspielsucht RLP" im Büro für Suchtprävention der LZG lädt gemeinsam mit der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz zum Symposium "Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeit" am 29. Juni 2009 von 14:00 bis 18:30 Uhr in den Erbacher Hof nach Mainz ein.*

Die Maßnahmen des Glücksspielstaatsvertrages zeigen ihre Wirkungen - die staatlichen Glücksspielanbieter betreiben aktive Spielsuchtprävention und unterstützen das Suchtkrankenhilfesystem. Hinweise aus Wissenschaft und Suchtkrankenhilfe deuten darauf hin, dass sich pathologisches Spielverhalten und seine Folgen aber nicht an juristische Definitionen halten. "Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeit" in Spielhallen und Gaststätten spielen hier eine große Rolle, auch wenn sie nicht als Glücksspiele gelten. Dabei ist zu bedenken, wie risikoreich das Spielen an diesen Automaten ist und wie groß das Spielangebot ist.

Aus der aktuellen Datenlage stellt sich die klare Frage an Forschung, Suchtkrankenhilfe und Politik: "Wie können sinnvolle Maßnahmen der Prävention in Bezug auf die Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeiten aussehen?"

Unter dieser Überschrift lädt die Fachstelle "Prävention der Glücksspielsucht RLP" im Büro für Suchtprävention der LZG gemeinsam mit der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz zum Symposium "Geldspielautomaten mit Gewinnmöglichkeit" am 29. Juni 2009 von 14:00 bis 18:30 Uhr in den Erbacher Hof nach Mainz ein.

Neben der Darstellung der Ergebnisse aus Forschung und Suchtkrankenhilfe werden notwendige Rahmenbedingungen und praxisrelevante Möglichkeiten im suchtpreventiven Kontext diskutiert.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Nina Roth, Telefon: 06131 / 20 69 42

---

### **Klasse2000 - Neuer Themenblock und Fortbildungstermine**

*Unter dem Titel "Mein Gehirn - Besser als jeder Computer" startet ein neuer Themenblock im Rahmen von Klasse2000 für Kinder im vierten Klasse2000-Jahr. Außerdem stehen neue Fortbildungs-Termine für die Gesundheitsförderer von Klasse2000 fest.*

Wie funktioniert das Gehirn? Was brauche ich, um gut lernen zu können? Was hat Denken mit gesunder Ernährung und Bewegung zu tun? Warum ist es besser, selbst Fußball zu spielen, anstatt ein Fußballspiel im Fernsehen anzusehen oder ein Fußball-Computerspiel zu spielen? Mit solchen Fragen beschäftigen sich ab dem Schuljahr 2009/10 die Kinder im vierten Klasse2000-Jahr. Dazu wird ab sofort eine zusätzliche Gesundheitsförderer-Stunde in das Programm aufgenommen.

Als Auftakt zu dem neuen Thema "Gehirn - Lernen - Bildschirmmedien" findet eine Stunde mit dem Gesundheitsförderer statt, in der die Kinder das Gehirn als Steuerzentrale für den ganzen Körper kennenlernen. Wie immer sind damit natürlich auch Experimente verbunden, z. B. geht es um die Frage, warum es mit offenen Augen ganz leicht ist, auf einem Bein zu stehen, während es mit geschlossenen Augen plötzlich ziemlich wackelig wird. Weiter geht's mit Klaros Lerntipps, die zum einen das Lernen erleichtern, zum anderen wichtige Klasse2000-Inhalte - von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur Klärung von Konflikten - noch einmal wiederholen.

Anschließend geht es um den Umgang mit Medien, vor allem mit Fernsehen und Computerspielen, die aus dem Alltag der meisten Kinder nicht mehr wegzudenken sind. Damit die Kinder einen verantwortungsvollen Umgang damit lernen können, erfahren sie, wie Bildschirmmedien im Gehirn wirken und werden dazu angeregt, ihren eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen.

Natürlich werden die bisherigen Themen der vierten Jahrgangsstufe auch weiterhin ausführlich besprochen: Was ist von den Versprechen der Werbung zu halten? Was macht einen guten Freund aus? Wie wirken Alkohol und Nikotin im Körper? Wie kann ich sie ablehnen und dabei cool bleiben? All diese Themen gewinnen in der Pubertät für die Kinder so stark an Bedeutung, dass es sinnvoll ist, sie zu diesem Zeitpunkt im Klassenverband zu besprechen, zu diskutieren und die Kinder dabei zu unterstützen, sich selbst ein informiertes Urteil zu bilden.

#### **Fortbildungs-Terrmine:**

28.08.2009	Schulung 2. Klasse, VHS Worms
25.08.2009	Schulung 4. Klasse, VHS Worms
08.09.2009	Schulung 3. Klasse, LZG Mainz
16.09.2009	Schulung 4. Klasse, LZG Mainz
21.09.2009	Schulung 4. Klasse, Familienbildungsstätte Andernach
08.10.2009	Schulung 4. Klasse, Kreissparkasse Birkenfeld in Idar-Oberstein

Ansprechpartnerin bei der LZG: Monika Kislik, Telefon: 06131 / 20 69 22

---

## **Gemeinsam gegen Depression - neue Initiative in Rheinland-Pfalz**

*Um die Lebenssituation depressiv erkrankter Menschen zu verbessern und den Zugang zu den vorhandenen Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten zu ebnet, hat Gesundheitsministerin Malu Dreyer die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) beauftragt, eine Initiative zum Aufbau regionaler Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz zu starten. Bei der Auftaktveranstaltung der Initiative in der Mainzer Akademie der Wissenschaften und der Literatur diskutierten rund 100 Teilnehmer mit Fachleuten auf dem Podium Ausgestaltung und Möglichkeiten von Zusammenarbeit bei der Betreuung von Menschen, die an Depression erkrankt sind.*

Um die Lebenssituation depressiv erkrankter Menschen zu verbessern und den Zugang zu den vorhandenen Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten zu ebnet, hat Staatsministerin Malu Dreyer die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) beauftragt, eine Initiative zum Aufbau regionaler Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz zu starten. "Depressionen müssen keinen ausweglosen Verlauf nehmen. Wir wissen mittlerweile, dass die Krankheit gut behandelbar ist", erklärte Gesundheitsministerin Malu Dreyer bei der Auftaktveranstaltung der Initiative in der Mainzer Akademie der Wissenschaften und der Literatur vor rund 100 Teilnehmern. "Die meisten Betroffenen können mit Hilfe der richtigen und konsequenten Therapie nach einiger Zeit wieder Licht am Ende des Tunnels sehen", so die Ministerin. "Ziel der Initiative ist es, möglichst vielen an Depression erkrankten Menschen in diesem Land zu helfen, damit sie wieder Freude am Leben empfinden können." In ihrer Ansprache warb die Ministerin um Beteiligung: "Wir brauchen Menschen in den Regionen, die bereit sind, ein Bündnis zu gründen und in einem solchen Bündnis mitzuarbeiten."

Auf die Wichtigkeit, den Betroffenen vorhandene Hilfsangebote nahe zu bringen, wies der Geschäftsführer des Vereins zur Unterstützung Gemeindenaher Psychiatrie, Dr. Richard Auernheimer, in Vertretung für die Kuratoriumsvorsitzende Roswitha Beck, hin. "Für Menschen, die unter einer Depression leiden, ist es besonders wichtig, dass sie vor Ort Hilfe erfahren und dass auch die Familien unterstützt werden."

Im Verlauf des Jahres wird die LZG mit Unterstützung durch das Deutsche Bündnis gegen Depression weitere regionale Informationsveranstaltungen in Rheinland-Pfalz organisieren, um möglichst viele betroffene Menschen zu erreichen und regionale Zusammenschlüsse von Expertinnen und Experten zu fördern. Ziel ist, dass mehr Menschen als bisher die vorhandenen Hilfen auch in Anspruch nehmen. "Depressionen werden oft erst spät erkannt, da Betroffene beim Arzt oft nur über körperliche Symptome klagen, oder gar aus Scham keine Hilfe suchen, da sie die Depression als persönliches Versagen missverstehen", erklärte Sanitätsrat Dr. Günther Gerhard, Vorsitzender der LZG. Ziel der Initiative sei es darum auch, die Bevölkerung über Depressionen zu informieren und Behandlungsmöglichkeiten publik zu machen. "Denn je früher depressive Erkrankungen erkannt und behandelt werden, um so besser kann eine Therapie funktionieren und um so weniger wirkt sich das Leiden auf das Leben des Betroffenen und sein Umfeld aus", so der Mediziner.

Depressionen werden laut Prognosen im Jahre 2020 die am häufigsten diagnostizierte Krankheit in der westlichen Welt sein. Vier Millionen Menschen bundesweit zeigen die typischen Zeichen einer depressiven Störung, rund 200.000 Menschen sind es allein in Rheinland-Pfalz. Dass die Krankheit Depression mittlerweile gut behandelbar ist, erläuterte Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Bündnisses gegen Depression, in seinem Vortrag. "Es gibt vielfältige Möglichkeiten der Therapie, bei der Medikamente und Psychotherapie ergänzt werden durch Angebote zu Bewegung, Entspannung und Beschäftigung", erklärte der Leiter der Klinik für Psychiatrie am Leipziger Universitätsklinikum. "Bündnisse gegen Depression können eine Vielzahl bestehender Angebote vernetzen und so die Hilfe effizienter und individueller gestalten", so Professor Hegerl. So könnten unterschiedlichste Institutionen und Personen auf lokaler Ebene zusammenarbeiten, etwa Ärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Kliniken, Schulen, Apotheken, Kirchen, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, professionelle Versorgungseinrichtungen sowie private Initiativen.

Weitere Informationen zur Initiative "Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz" gibt es im Internet unter [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon 06131 / 20 69 20

## **Männergesundheit: Handreichung für "Männer-Checkup"-Aktionstage**

*Unter dem Motto "Männer, kümmert Euch um Eure Gesundheit so gut wie um Euer Auto" hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) auf Initiative des rheinland-pfälzischen Gesundheitsministeriums zusammen mit einer großen Anzahl von Kooperationspartnern Kampagnen zur Männergesundheit in rheinland-pfälzischen Städten durchgeführt. Damit die Initiative weiter ins Land hinausgetragen wird, stellt die LZG nun den Landkreisen eine Handreichung zur Organisation von "Männer-Checkup"-Aktionstagen zur Verfügung.*

Unter dem Motto "Männer, kümmert Euch um Eure Gesundheit so gut wie um Euer Auto" hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) auf Initiative des rheinland-pfälzischen Gesundheitsministeriums zusammen mit einer großen Anzahl von Kooperationspartnern Kampagnen zur Männergesundheit in den Städten Ludwigshafen, Worms, Trier und Mainz durchgeführt. Ziel der Aktivitäten ist es, Männer für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren und zur Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen zu motivieren, die derzeit nur bei 15 Prozent liegt, im Vergleich zu 40 Prozent bei den Frauen.

Damit die Initiative nicht auf einzelne Standorte beschränkt bleibt, sondern ins Land hinausgetragen wird, hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) eine Handreichung zur Organisation von "Männer-Checkup"-Aktionstagen erstellt, die allen rheinland-pfälzischen Landkreisen zur Verfügung gestellt wird. Das Manual dient als Hilfestellung und Quelle für Anregungen zur Organisation von "Männer-Checkup"-Aktionstagen vor Ort, die zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten der Männer beitragen sollen.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Martina Michels-Simon, Telefon: 06131 / 20 69 29

---

## **QIP - Qualität in der Prävention in Rheinland-Pfalz**

*Das Büro für Suchtprävention der LZG bietet den regionalen Arbeitskreisen Suchtprävention in Rheinland-Pfalz 2009 erstmals an, Projekte der Suchtprävention extern begutachten zu lassen und für die Praxisarbeit eine Rückmeldung aus der Wissenschaft zu erhalten.*

Die internationale Forschung belegt: Prävention und Gesundheitsförderung haben gute Wirkungen und können sich wirtschaftlich lohnen - vorausgesetzt, sie sind durchdacht entworfen und professionell umgesetzt. Prävention und Gesundheitsförderung müssen deshalb auf dem aktuellen Wissensstand sein und alle wichtigen Merkmale erfolversprechenden Vorgehens einhalten.

Dabei hilft ihnen ein Instrument zum Qualitätsmanagement: QIP (Qualität in der Prävention in Rheinland-Pfalz) hat die wesentlichen Merkmale präventiver Aktivitäten systematisch erfasst und leitet zur zusammenhängenden Anwendung unter den gegebenen Bedingungen hin. QIP prüft dabei auch, ob das gewählte Vorgehen den besonderen Bedingungen des Arbeitsfelds gerecht wird. Das Büro für Suchtprävention der LZG bietet den regionalen Arbeitskreisen Suchtprävention in Rheinland-Pfalz 2009 erstmals an, Projekte der Suchtprävention durch QIP extern begutachten zu lassen und für die Praxisarbeit eine Rückmeldung aus der Wissenschaft zu erhalten.

In diesem Jahr können landesweit insgesamt vier Projekte begutachtet werden, die den Schwerpunkt auf der Prävention des Alkoholmissbrauchs legen. Die Projekte werden in Kurzform für die Entscheidung eingereicht.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sandra Helms, Telefon: 06131 / 20 69 24

---

## **Alkohol und Drogen am Steuer - Deine Entscheidung!**

*Der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol- und Drogen spielt insbesondere bei jungen Fahranfängerinnen und Fahranfängern eine wichtige Rolle. Das Büro für Suchtprävention hat bereits frühzeitig im Rahmen eines Modellprojektes dieses Thema aufgegriffen und die Projektmaterialien zur Gestaltung von Seminaren mit jungen Fahranfängerinnen und Fahranfängern im Mai 2009 aktualisiert.*

Der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol- und Drogen spielt insbesondere bei jungen Fahranfängerinnen und Fahranfängern eine wichtige Rolle. Obwohl der Bevölkerungsanteil der 18- bis

25-Jährigen lediglich 8 Prozent beträgt, entfallen rund 26 Prozent der Alkoholunfälle auf diese Gruppe. Vor allem am Wochenende steigt das Unfallrisiko im Zusammenhang mit Partys und auch dem Konsum von Alkohol.

Das Büro für Suchtprävention hat bereits frühzeitig im Rahmen eines Modellprojektes dieses Thema aufgegriffen und die Projektmaterialien zur Gestaltung von Seminaren mit jungen Fahranfängerinnen und Fahranfängern im Mai 2009 aktualisiert. Die Seminareinheit eignet sich für den Einsatz in Fahrschulen, Berufsschulen und der offenen Jugendarbeit. Inhaltlich wurden die Themen "Begleitetes Fahren" und die "Verantwortung der erwachsenen Begleitperson" ergänzt.

Seit Mai stehen das Manual und Vorlagen für eine Präsentation den Fachkräften für Suchtprävention für die Arbeit in den Regionen digital zur Verfügung.

Die Umsetzung in 2009 wird durch den ADAC Pfalz/Mittelrhein unterstützt, der für die Verlosung unter allen Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmern bis Dezember 2009 ein Fahrsicherheitstraining zur Verfügung stellt.

Die Umsetzung des Manuals wird vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und dem Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau finanziert.

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sandra Helms, Telefon: 06131 / 2069 24

---

### **Broschürenreihe "Gesundheit im Alter"**

*"Gesundheit im Alter" lautet der Titel einer neuen Broschürenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz, die sich in vier Bänden mit den besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen des Menschen in der zweiten Lebenshälfte beschäftigt.*

Wer mehr über das Alter weiß, über Veränderungen von Körper und Seele, der kann auch aktiv mehr dafür tun, so lange wie möglich gesund und fit zu bleiben. Gesundheitsprävention für das Alter kann mit 50 oder 60 Jahren beginnen, aber auch mit 70 oder über 80 Jahren.

Die vier Broschüren bieten Informationen und Tipps zu den Themen seelische Gesundheit (Band 1), Bewegung (2), Ernährung (3) und Krankheitsrisiken (4). Die Hefte sind leicht verständlich, greifen Alltagssituationen auf und enthalten viele praktische Hinweise.

Die Broschürenreihe "Gesundheit im Alter" gehört zur Schriftenreihe der LZG und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz. Die kostenlosen Hefte können einzeln oder als Set gegen Rückporto bei der LZG bestellt werden, Telefon 06 131 / 20 69 12 oder E-Mail [rkzistek@lzg-rlp.de](mailto:rkzistek@lzg-rlp.de).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Ingeborg Germann, Telefon 06131 / 20 69 20

---

### **Informationen zu Glücksspielsucht und Hilfeangeboten in Rheinland-Pfalz**

*"Sie werden gespielt?" lautet der Titel des Informations-Flyers, den die Fachstelle "Prävention der Glücksspielsucht RLP" im Büro für Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz aktuell herausgebracht hat.*

Neben Informationen zu Glücksspielsucht und deren Vorbeugung enthält der Flyer einen kurzen Selbsttest zum persönlichen Spielverhalten. Ergänzend hierzu finden sich Tipps für Angehörige und die Kontaktdaten der regionalen Fachstellen Glücksspielsucht in Rheinland-Pfalz. Der Flyer ist gegen Rückporto bei der LZG zu beziehen (Telefon 06131 / 20 69 12, E-Mail: [rkrzistek@lzg-rlp.de](mailto:rkrzistek@lzg-rlp.de)).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Nina Roth, Telefon: 06131 / 20 69 42

---

## Neues Lokales Bündnis für Familien "Leinigerland"

*Die beiden Verbandsgemeinden Grünstadt-Land und Hettenleidelheim sowie die Stadt Grünstadt haben im April ein neues Lokales Bündnis für Familie gegründet. Damit gibt es in Rheinland-Pfalz 39 dieser Bündnisse in denen sich ehrenamtlich tätige Menschen, Unternehmen, Kommunen, Verbände und Einrichtungen für eine familienfreundliche Infrastruktur einsetzen.*

Immer mehr rheinland-pfalzische Städte und Gemeinden schließen sich der Idee der Lokalen Bündnisse für Familie an, mit dem Ziel sich in Kooperationen zwischen ehrenamtlich tätigen Menschen, Unternehmen, Kommunen, Verbänden und Einrichtungen für eine familienfreundliche Infrastruktur einzusetzen: Am 22. April 2009 haben die beiden Verbandsgemeinden Grünstadt-Land und Hettenleidelheim sowie die Stadt Grünstadt ein neues Lokales Bündnis für Familie gegründet. Die Beteiligten setzen sich in fünf Arbeitsgemeinschaften dafür ein, Familien in der Region zu stärken und die Umsetzung familienfreundlicher Arbeits- und Lebensbedingungen voranzutreiben. Die AG "Wegweiser für Familien" beschäftigt sich mit der Konzeption einer Broschüre, die gebündelte Informationen über die Region sowie Kontaktadressen und eine Veranstaltungsübersicht enthält. Unter dem Titel "Aktiv im Alter" wurden Vorschläge zur besseren Integration von Senioren in die Gesellschaft gesammelt.

Hinter der AG "Offenes Thema" verbirgt sich unter anderem ein virtuelles Portal, in dem sich Bürgerinnen und Bürger ganz unterschiedlichen Alters über schwierige (Lebens-)Themen austauschen und gegenseitig beratschlagen können. Inhaltlich vervollständigt wurde die Ideenschmiede in den Arbeitsgemeinschaften "Jugend in der Ausbildung" und "Familie und Beruf". Ein Lenkungsteam sorgt künftig dafür, dass sich einzelne Gruppen nicht parallel mit denselben Dingen beschäftigen, sondern thematische Überschneidungen effektiv genutzt werden. Koordinator und AG-Sprecher ist Jörg Jokisch, Mohngasse 14 a, 67246 Dirmstein (Telefon 06 238 / 48 48, E-Mail: joerg.jokisch@gmx.de).

Mit der Gründung des "Lokalen Bündnisses Leinigerland" der Verbandsgemeinden Grünstadt-Land und Hettenleidelheim und der Stadt Grünstadt gibt es in Rheinland-Pfalz mittlerweile 38 Lokale Bündnisse für Familie. Nähere Informationen über die Bündnisarbeit in Rheinland-Pfalz erhalten Sie unter [www.lokale-buendnisse-rlp.de](http://www.lokale-buendnisse-rlp.de). Wer interessiert ist, ein Lokales Bündnis zu gründen, erfährt Unterstützung durch die "VIVA FAMILIA - Servicestelle für lokale Bündnisse" der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz.

Ansprechpartner bei der LZG: Manfred Schaub, Telefon: 06131 / 20 69 34.

---

## Familienservice Juni: Hilfe für Eltern von Schreikindern

*Babys, die stundenlang weinen und sich einfach nicht beruhigen lassen, stellen junge Eltern auf eine harte Probe. Jeder fünfte Säugling gilt heute als "Schreibaby", das heißt er schreit mehr als drei Stunden täglich, und das über Wochen. "Mein Kind schreit - was soll ich bloß tun?", heißt der Themenschwerpunkt der "VIVA FAMILIA - Servicestelle für lokale Bündnisse" der LZG im Juni 2009.*

Babys, die stundenlang weinen und sich einfach nicht beruhigen lassen, stellen junge Eltern auf eine harte Probe. Jeder fünfte Säugling gilt heute als "Schreibaby", das heißt er schreit mehr als drei Stunden täglich, und das über Wochen. "Schlafentzug und Dauerstress mit einem Schreibaby sind eine außergewöhnlich große Belastung. Deshalb ist es ganz wichtig, dass sich betroffene Eltern frühzeitig Rat und Hilfe holen", betont Jupp Arldt, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG).

"Mein Kind schreit - was soll ich bloß tun?", heißt der Themenschwerpunkt der "VIVA FAMILIA - Servicestelle für lokale Bündnisse" der LZG im Juni 2009. Unter [www.familienservice-rlp.de](http://www.familienservice-rlp.de) wird erklärt, was die Ursachen für exzessives Schreien sein können. Eine Expertin gibt Tipps, wie betroffene Eltern versuchen können, ihr Baby zu beruhigen und nennt Anlaufstellen, wo Eltern Hilfe erhalten. Vom 2. bis 5. Juni steht Diplom-Psychologin Karin Günther-Wunn, Betreuerin der Baby- und Kleinkindsprechstunde beim Kinderschutzbund Kaiserslautern, unter der Adresse [experte@familienservice-rlp.de](mailto:experte@familienservice-rlp.de) als Email-Expertin für Nachfragen zur Verfügung.

Unter [www.familienservice-rlp.de](http://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.

Im Juli beschäftigt sich der Familienservice mit dem Thema "Ferien zu Hause - gegen Frust und Langeweile".

Ansprechpartner bei der LZG: Manfred Schaub, Telefon 06131 / 20 69 28

---

### **Gesundheitstelefon: Mobbing in der Schule**

*Das Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) informiert vom 1. bis 15. Juni über das Phänomen Mobbing in der Schule und welche Auswirkungen es auf die Gesundheit der Kinder haben kann.*

Das Gesundheitstelefon ist ein Angebot der LZG. Im 14-tägigen Wechsel werden aktuelle Gesundheitsthemen aufbereitet, die sowohl im Internet als auch per Ansigedienst unter der Nummer 06131 / 20 69 30 abrufbar sind. Der aktuelle Beitrag bis 15. Juni informiert darüber, wie Kinder von Mobbing in der Schule betroffen sein können und wie man in Verdachtsfällen am besten reagiert. Vom 16. bis 30. Juni informiert das Gesundheitstelefon parallel zur Aktionswoche Alkohol mit dem Thema Alkoholkonsum unter der Überschrift "Alkohol - den eigenen Konsum kennen und kritisch hinterfragen". Um unsere Augen und den besonderen Schutz, den sie gerade in den Sommermonaten brauchen, geht es in der ersten Juli-Hälfte (1. bis 15. Juli).

Ansprechpartnerin bei der LZG: Sigrid Hansen, Tel. 06131 / 20 69 15

---

### **Kompetenz im Job - Seminare und Fortbildungen**

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. Auch in den Sommermonaten stehen einige Fortbildungen etwa zur Suchtprävention und im Bereich "Musik und Demenz" auf dem Programm. Eine Gesamtübersicht über das Angebot sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie unter

<http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/fortbildungen/>.

---

### **Neue Medien**

Aktuell bei der LZG neu erschienen sind die Broschüren-Reihe "Gesundheit im Alter", die sich in vier Bänden mit verschiedenen Aspekten der Gesundheitsförderung von Senioren befasst, die Ausgabe 9 der "Elterninfo" zum Thema Krebs sowie der Flyer "Sie werden gespielt?", der zur Glücksspielsucht und den Hilfeangeboten in Rheinland-Pfalz informiert. Im LZG-Shop sind zahlreiche Medien erhältlich. Hier gibt es neben Informationsbroschüren und Publikationen auch Poster und Postkarten.

Eine Übersicht über die neu erhältlichen Medien finden Sie unter <http://www.lzg-rlp.de/service/medien/neue-medien/>

Das ganze Angebot des LZG-Shops finden sie unter <http://www.lzg-rlp.de/service/printmedien-shop/>

---

### **Termine**

Termine der LZG wie die Aktion Herzengabe zum Tag der Organspende, den Pflegestammtisch oder die Aktionswoche Alkohol sowie Veranstaltungen der Elternschule und viele andere Terminhinweise finden sie aktuell unter

<http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/veranstaltungen/>

---

**Herausgeberin**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, [www.lzg-rlp.de](http://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(at)lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.

**Abonnementhinweise**

Newsletter bestellen bzw. abbestellen - Klicken Sie hier  
<http://www.lzg-rlp.de/aktuelles/newsletter/>