



**Sehr geehrte Damen und Herren,**

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

- 5. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer
- Welt-AIDS-Tag 2009
- Seniorenbewegung: Fachtreffen mit Schwerpunkt Sportvereine & Alteneinrichtungen
- Fortbildungs-Workshop „Bewegungsanregungen für Seniorenheime“
- Fachtag Kindergesundheit und Migrationshintergrund
- Karneval und Alkohol: eLearning Schulung zum Thema Jugendschutz
- Klasse 2000 – Schulungen der Gesundheitsförderer
- „Medien auf dem Wunschzettel“
- „Antennen für Demenz“ nehmen ihre Arbeit auf
- Bewegungsspiel – Workshops stark nachgefragt
- Elterninfo „Freizeitstress“ erschienen
- Familienservice Dezember: Stressfrei Weihnachten feiern
- Gesundheitstelefon: Allergieauslöser Weihnachtsdüfte
- Kompetenz im Job
- Neue Medien
- Termine

---

### **5. Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer**

Die meisten pflegebedürftigen Menschen wollen so lange es geht in der eigenen Wohnung bleiben. Dennoch kommt für einige der Zeitpunkt, an dem der Umzug in eine stationäre Einrichtung aus unterschiedlichen Gründen notwendig ist. Dann beginnt für die Betroffenen und ihre Familien die Suche nach der Einrichtung, die für den pflegebedürftigen Menschen am besten geeignet ist.

„Ein gutes Pflegeheim – worauf muss ich achten?“ lautet das Thema des 5. Mainzer Pflegestammtischs mit Sozialministerin Malu Dreyer, zu dem die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) am Mittwoch, 02. Dezember 2009, ab 18 Uhr im Proviand-Magazin in Mainz (Schillerstraße 11a) einlädt.

Im Gespräch mit Pflegexpertinnen und –experten aus Land und Bund und pflegenden Angehörigen wird Ministerin Malu Dreyer der Frage auf den Grund gehen, was eine gute stationäre Pflegeeinrichtung ausmacht. Die Diskussion mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern steht im Mittelpunkt des vom LZG-Vorsitzenden Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt moderierten Abends.

Der vierteljährlich stattfindende Mainzer Pflegestammtisch mit Malu Dreyer steht allen Bürgerinnen und Bürgern als Forum zum Austausch offen. Willkommen sind auch Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten, Einrichtungsträger,

Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen, der Pflege- und Krankenkassen, des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und der Heimaufsicht.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Ingeborg Germann](#), Telefon: 06131 / 20 60 20

---

## **Welt-Aids-Tag**

„Gemeinsam gegen AIDS - Ganz Deutschland zeigt Schleife“, so lautet das Motto der diesjährigen Gemeinschaftsaktion des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (DAH) und der Deutschen AIDS-Stiftung (DAS) zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember, die seit 2004 unter „Gemeinsam gegen AIDS: Wir übernehmen Verantwortung – für uns selbst und andere“ läuft.

Mehr als 9.000 Botschafterinnen und Botschafter setzen sich bereits jetzt auf der Internetseite [www.welt-aids-tag.de](http://www.welt-aids-tag.de) gemeinsam mit den prominenten Botschaftern Samy Deluxe, Christiane Paul, Philipp Lahm und Anni Friesinger für Schutz, Aufklärung und Solidarität ein.

Mit der [Rote Schleifen Aktion](#) am 1. Dezember wird jedes Jahr ein öffentliches Zeichen der Solidarität mit den AIDS-Betroffenen und ihren Angehörigen und Partnerinnen und Partnern gesetzt.

In Rheinland-Pfalz gibt es eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen zum Welt-Aids-Tag. Die LZG unterstützt, vor allem in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Mainz-Bingen und der AIDS-Hilfe Mainz, verschiedene Veranstaltungen.

Das ganze Jahr über bietet die Landeszentrale für Gesundheitsförderung kontinuierlich Fachkräfte-Fortbildungen und Veranstaltungen zur Vorbeugung von Infektionen mit AIDS und sexuell übertragbaren Krankheiten an, in Kooperation mit den [AIDS/STD-Fachkräften](#) in den AIDS-Hilfen und Gesundheitsämtern in ganz Rheinland-Pfalz.

AIDS-Gala am 27. November 2008 in Mainz: [www.bunt-wie-das-leben.jimdo.com](http://www.bunt-wie-das-leben.jimdo.com)

[AIDS-Gala am 18.12.2009 in Worms](#)

[Veranstaltungsliste Rheinland-Pfalz](#)

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

---

## **Seniorenbewegung: Fachtreffen mit Schwerpunkt Sportvereine & Alteneinrichtungen**

In Deutschland zeigt sich ein deutlicher demografischer Wandel. Experten gehen davon aus, dass die Zahl der über 80-Jährigen von heute vier Millionen auf 10 Millionen im Jahr 2050 ansteigen wird. Wie kaum ein anderes Thema rückt daher das Älterwerden in den Brennpunkt des Interesses.

Körperliche Bewegung ist Basis für Vitalität, Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter. Gerade für die älteren Menschen gibt es aber viel zu wenige entsprechende Bewegungsmöglichkeiten. Daher gilt es, attraktive Bewegungsangebote im Alltag von Seniorinnen und Senioren zu schaffen. Dieses Ziel kann man nur gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern aus dem Sport, Senioren-, Sozial- und Gesundheitswesen erreichen.

Daher lädt die Landeszentrale für Gesundheitsförderung am 8. Dezember von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr zu einem Fachtreffen zu dem Thema Seniorenbewegung mit dem Schwerpunkt Sportvereine & Alteneinrichtungen in die Landeszentrale für Gesundheitsförderung e.V., Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, ein.

Neben einem Austausch zum Thema Seniorenbewegung, eigenen Angeboten und offenem Bedarf, sollen Fragen des zukünftigen gemeinsamen Vorgehens diskutiert werden. Wie geht es weiter, bzw. welche Modelle müssen initiiert werden, um das Ziel - mehr Bewegung in den Alltag der Seniorinnen und Senioren zu bringen - zu erreichen?

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

---

### **Fortbildungs-Workshop „Bewegungsanregungen für Seniorenheime“**

Bewegung tut gut und das in jedem Alter. Aber gerade mit zunehmendem Alter bewegen sich Menschen häufig zu wenig, die Kräfte lassen nach und es fällt immer schwerer die alltäglichen Verrichtungen zu erledigen. Daher ist es ein elementares Anliegen der Seniorenarbeit, die Beweglichkeit im Alter zu fördern. Erfahrungen aus der Praxis haben gezeigt, dass selbst Menschen mit größeren Bewegungseinschränkungen vor allem für Musik sehr empfänglich sind. Genau dieser Aspekt wird in einem Fortbildungsworkshop „Wer spielt mit uns Theater“ am 16. Dezember 2009 im Ursel-Distelhut-Haus in Mainz-Mombach aufgegriffen.

Fachkräfte erhalten hier Anregungen für bewegte Szenen- und Rollenspiele.

Im Anschluss an den Workshop findet als Beispiel für eine mögliche Umsetzung die Aufführung der Bewegungsoperette „Tänze mit mir in den Morgen“ statt.

Das Projekt wird vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen gefördert.

[Einladungsflyer](#) (pdf)

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

---

### **Fachtag Kindergesundheit und Migrationshintergrund**

Für den 14. Januar 2010 ist der nächste Fachtag des Regionalen Knotens im Rathaus der Stadt Mainz projektiert. Inhaltlich wird es um den Faktor Migrationshintergrund im Kontext von Kindergesundheit, Kinderarmut und sozialer Benachteiligung gehen.

Mit Frau Dr. Liane Schenk konnte die Mitautorin des "Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS): Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund in Deutschland" als Referentin für den Fachtag gewonnen werden.

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan, Experte der Deutschen Islamkonferenz und Hochschullehrer an der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg wird sich im zweiten Hauptreferat mit geschlechtsspezifischen, religiösen und ethischen Tabuisierungen, Erziehungsstilen und Folgen von Migration für die psychische Gesundheit befassen.

[Einladungsflyer](#) (pdf)

Ansprechpartner bei der LZG: Matthias Herz, Telefon: 06131 / 20 69 39

---

### **Karneval und Alkohol: eLearning Schulung zum Thema Jugendschutz**

Bei den Feiern, Sitzungen und Umzügen in der närrischen Zeit sollte die Tradition des Feierns von der Fröhlichkeit der Menschen und nicht durch exzessiven Alkoholkonsum geprägt sein. Darum setzen sich immer mehr Vereine für die Einhaltung des Jugendschutzes ein.

Am 9.9.2009 haben die Landesregierung und die Karnevals- und Fastnachtsvereine in Ludwigshafen, Mainz und Koblenz eine gemeinsame Selbstverpflichtung unterschrieben, die den Jugendschutz und die Prävention des Alkoholmissbrauchs in der fünften Jahreszeit stärkt.

Ziel ist es, auch in Zukunft mit allen Närrinnen und Narrhalesen sowie Jecken vom Rhein die Tradition des gemeinsamen Feierns und Fröhlichseins zu erhalten. Die Selbstverpflichtung betont, dass die Straßenfastnacht und der Straßenkarneval von der unbekümmerten Fröhlichkeit der Menschen leben und nicht vom exzessiven Alkoholkonsum. Die Selbstverpflichtung steht unter [www.masgff.rlp.de](http://www.masgff.rlp.de) online zur Verfügung.

Begleitend zur Selbstverpflichtung hat das Büro für Suchtprävention der LZG erstmals eine eLearning-Schulung für Karnevals- und Fastnachtsvereine erstellt. Die Online-Schulung steht seit dem 11.11. um 11.11 Uhr allen Vereinen in Rheinland-Pfalz zur Verfügung und informiert über das Thema Alkoholkonsum bei Jugendlichen und Regelungen des Jugendschutzes bei Veranstaltungen.

Die Schulung ist kostenfrei und bis Aschermittwoch rund um die Uhr online. Informationen zur Schulung und zur Anmeldung gibt das Büro für Suchtprävention der LZG.

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

---

### **Klasse 2000 – Schulungen der Gesundheitsförderer**

Klasse2000 ist das bundesweit größte Grundschulprogramm zur Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen. Es begleitet die Kinder kontinuierlich von der 1. bis zur 4. Klasse, begeistert sie frühzeitig für das Thema Gesundheit und stärkt sie in ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung - denn starke Kinder brauchen weder Suchtmittel noch Gewalt. Dazu arbeiten Lehrer und Klasse2000-Gesundheitsförderer zusammen und führen pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtseinheiten durch.

Themen sind z. B. Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung, Bewegung und Entspannung, gesund und lecker essen, Wohlfühlen in der Klasse und in der Schule, Kommunikations- und Streitregeln und das Nein-Sagen bei Gruppendruck, z. B. beim Thema

Zigaretten.

In Rheinland-Pfalz fördert ein Bündnis aus Bildungsministerium, Sozialministerium, Lions Clubs und der Landeszentrale für Gesundheit e.V. die Verbreitung von Klasse2000.

### **Termine für die Frühjahrsschulungen der Gesundheitsförderer:**

19.01. 2010, 10.00-16.30 Uhr

Schulung für Gesundheitsförderer zur Vorbereitung auf den Unterricht  
in der ersten Klasse  
VHS Worms

27.01. 2010, 10.00-16.30 Uhr

Schulung für Gesundheitsförderer zur Vorbereitung auf den Unterricht  
in der ersten Klasse  
LZG in Mainz

23.02.2010, 9.30 bis 13.30 Uhr

Schulung zur Durchführung des Klasse2000-Elternabends  
LZG in Mainz

Ansprechpartnerin: Martina Jonas, Regionale Koordination Rheinland-Pfalz, Kepler Hof 18,  
56626 Andernach, Tel.: 02632 / 98 96 64, Fax: 02632 / 98 96 65,  
E-Mail: [reg-rheinland-pfalz@klasse2000.de](mailto:reg-rheinland-pfalz@klasse2000.de)

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

---

### **„Medien auf dem Wunschzettel“**

Zur Adventszeit, wenn die Kinder sich daran machen, ihre Wunschzettel für das Weihnachtsfest zu verfassen, stehen Handy, Computerspiele, Konsolen und andere Objekte der modernen Medienwelt besonders hoch im Kurs. Doch eine zu intensive Mediennutzung tut Kindern und Jugendlichen nicht immer gut. Von Unruhe, Isolation und dem Druck, ständig verfügbar sein zu müssen, bis hin zur Medienabhängigkeit, vor allem im Bereich des Spielens, reichen die Folgen ungesunden Medienkonsums. Darum ruft die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) dazu auf, die Erfüllung der Kinderwünsche nach neuen Unterhaltungsmedien kritisch zu hinterfragen und informierte hierzu bei einer Pressekonferenz in Mainz.

Vorgelegt wurden der neue Medienplan und die Medientagebücher für Kinder und Erwachsene, die von der Fachstelle „Prävention der Glücksspielsucht RLP“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. entwickelt wurden.

Sie sollen dabei helfen einen Überblick über die tägliche Nutzung verschiedener Medien der Familienmitglieder zu bekommen und so ungesundem Medienkonsum und Suchtgefahren frühzeitig vorzubeugen. Bei einer Aufklärungsaktion wurden zudem beim Spielwarenhaus „WIRTH - Der Kinderladen“ im Mainzer Zentrum Informationspakete mit Medienplan und Tagebüchern verteilt.

„Der Plan lädt die ganze Familie dazu ein, miteinander ins Gespräch darüber zu kommen, welche Rolle die unterschiedlichen Medien für den Einzelnen spielen“, erklärte Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG. Mit farbigen Punkten wird die tägliche Nutzung verschiedener Medien der Familienmitglieder im Verlauf einer Woche dokumentiert - von Radio und Fernsehen über Computer und Spielkonsolen bis hin zu Handy oder auch Büchern. Erwachsene sollen das eigene Medienverhalten und das der Kinder und Jugendlichen genauer kennenlernen. Gibt es Medien, die nur von einer Person genutzt werden und warum ist dies so? Welches Bild haben die Kinder vom Medienkonsum der Eltern? Welche Regeln gibt es in der Familie zur Fernseh- oder Computernutzung und werden sie von allen gleichermaßen eingehalten? Gibt es weitere Medien, die alle Familienmitglieder nutzen? Kann man dies auch gemeinsam tun? „Wichtig ist, dass sich auch die Eltern ihren Medienkonsum bewusst machen und ihre Vorbildfunktion ernst nehmen“, betonte Jupp Arldt.

Der Medienplan biete eine Grundlage für Entscheidungen, ob an dem Medienverhalten etwas geändert werden solle. So könne man beispielsweise gemeinsam Regeln für den Umgang aufstellen und ständige Konflikte thematisieren. Oder die Familie einigt sich auf zeitweisen Verzicht oder medienfreie Zeit, die für gemeinsame Aktivitäten zur Verfügung steht.

Der Medienplan und die Medientagebücher sind kostenfrei (gegen Rückporto) bei der LZG erhältlich. Bestellung und Information unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder E-Mail [rkrzistek@lzg-rlp.de](mailto:rkrzistek@lzg-rlp.de).

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

---

### **„Antennen für Demenz“ nehmen ihre Arbeit auf**

Ein älterer Mensch irrt orientierungslos und zu dünn bekleidet durch die Fußgängerzone, eine Kundin fällt beim Bezahlen im Supermarkt als verwirrt auf, eine Familie aus der Nachbarschaft scheint mit der Pflege ihrer demenzkranken Mutter hoffnungslos überfordert zu sein – was tun in diesen Situationen? Wer sich in der Öffentlichkeit bewegt und viel Kontakt mit Menschen hat, wird immer häufiger mit dieser Frage konfrontiert. In Mainz startete am 25. November 2009 ein Projekt, das Bürgerinnen und Bürger zum Thema Demenz schult, damit sie in Zukunft als „Antennen für Demenz“ in ihren Wohnquartieren tätig sein können.

Ziel des Projekts ist, Menschen, die durch ihr Engagement, ihre Vereinsmitgliedschaft, ihre soziale oder berufliche Position bekannt und anerkannt sind, in die Lage zu versetzen, Demenz bei Betroffenen bzw. Überforderung bei pflegenden Familien zu erkennen und Kontakte zu entsprechenden Unterstützungsangeboten herzustellen. Wie eine Antenne sollen diese Personen Signale empfangen und weiterleiten. Sie sollen ein Gespür für die Befindlichkeiten ihrer Mitmenschen im Quartier haben und kompetente Hilfe vermitteln können, wenn es nötig ist. In einer Schulung wurde ihnen dafür das nötige Basiswissen über die Krankheit Demenz, ihre Symptome, die Besonderheiten des Umgangs mit Betroffenen sowie das in der Region vorhandene Unterstützungssystem vermittelt.

Als Ergänzung erschien zum Auftakt des Projekts eine Broschüre der Landeszentrale für Gesundheitsförderung e.V. mit dem Titel „Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen“. Sie enthält in leicht verständlicher Form alles Wissenswerte über Demenz. In „Schnell-Lese-Kästen“ werden die wesentlichen Informationen für diejenigen zusammen gefasst, die sich kurz einen ersten Überblick verschaffen wollen. Die Broschüre kommt nicht nur in den Schulungen der „Antennen für Demenz“ zum Einsatz, sondern ist für alle Bürgerinnen und Bürger geeignet, die sich zum Thema Demenz informieren wollen. Sie ist über LZG zu beziehen.

Das Projekt „Antennen für Demenz“ wird in Kooperation der ServiceStelle Demenz, der Stadt Mainz und der Landeszentrale für Gesundheitsförderung e.V. durchgeführt. Nach der Schulung der ersten zehn „Antennen“ sollen weitere Schulungen folgen. Ziel ist, dass sich immer mehr Bürgerinnen und Bürger in den Stadtteilen bereiterklären, als „Antennen für Demenz“ zu wirken.

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Ingeborg Germann](#), Telefon: 06131 / 20 69 20

---

### **Bewegungsspiel – Workshops stark nachgefragt**

Im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) wurde unter der fachlichen Leitung von Dr. Ronald Burger ein Bewegungsspiel für Seniorinnen und Senioren entwickelt, das mit Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewicht auf unterhaltsame Weise Freude an mehr Bewegung vermittelt. 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“ 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 Veranstaltungen unter der fachlichen Leitung von Dr. Ronald Burger in Ludwigshafen, Koblenz und Trier waren schnell ausgebucht. Aufgrund der großen Nachfrage ist Anfang 2010 ein weiterer Workshop in Mainz geplant.

Neben Einblicken in aktuelle Forschungsstände, erhielten die Workshop-Teilnehmer eine ausführliche Einweisung in das neue Bewegungsspiel. Der Einsatz der enthaltenen Spielgeräte wie Jonglierbälle und -tücher, Wasser- und Zeitlupenbälle, Sandsäckchen, Luftballons, Schwungtücher, Teppichfliese 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.

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](http://www.diebewegung.de) unter dem Projekt „Bewegt im Alter“.

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

---

### **Elterninfo „Freizeitstress“ erschienen**

„Bis April ist bei mir alles voll!“ – mit dem Terminkalender eines Managers können immer häufiger auch schon die Kleinen mithalten: Um sieben Uhr aufstehen, von acht bis halb zwei Schule, Hausaufgaben, am Montagnachmittag zum Kinderturnen, dienstags zum Flötenunterricht und mittwochs zum Schwimmkurs. Und das über Monate.

Dass sich Kinder auch nach Schulschluss beim Ausüben von Freizeitbeschäftigungen bilden und wie Kinder für sich das passende Hobbys finden, erklärt die Elterninfo 12, mit der die VIVA FAMILIA-Servicestelle für Lokale Bündnisse die Elterninfo-Reihe der LZG fortsetzt. Zu Freizeitstress soll es dabei am Besten gar nicht erst kommen. Eltern können diese Publikation als Orientierungshilfe nutzen, mit der sie den Balanceakt zwischen bestmöglicher Förderung ihres Kindes und beginnendem Leistungsdruck meistern können. Wie üblich werden in kompakter Form Elterntipps vermittelt – die sich ebenso auf „Mini-Manager“ wie auf „Stubenhocker“ beziehen.

Die Elterninfo Freizeitstress wurde an verschiedene Institutionen in Rheinland-Pfalz, die zu Familienthemen arbeiten, verteilt und kann bei der LZG kostenlos (gegen Rückporto) bestellt werden unter Telefon 06131 / 20 69 12 oder E-Mail [rkrzistek@lzg-rlp.de](mailto:rkrzistek@lzg-rlp.de). Weitere Informationen zur Bestellung sowie alle weiteren bisher erschienenen Elterninfos gibt es [im LZG-Shop](#).

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon: 06131 / 20 69 34

---

### **Familienservice Dezember: Stressfrei Weihnachten feiern**

Deutschland, ein Weihnachtsmärchen. So zumindest sieht es aus, das Ideal für die festlichen Tage zum Jahresabschluss. Schön eingepackt liegen die Geschenke unter dem Tannenbaum, das Festmahl wartet und alles sieht perfekt aus. In der Realität fehlen jedoch oft Zeit und Muße die Feiertage in Ruhe vorzubereiten und im Kreise der Familie harmonisch zu verbringen. „Stress an Weihnachten kann zum Beispiel durch einen zu hohen Selbstanspruch entstehen. Es kommt immer darauf an, sich als ganze Familie schon in der Adventszeit gut zu organisieren. Außerdem wird deutlich, wie wichtig gerade an den Feiertagen die Kommunikation innerhalb der Familie ist“, so Jupp Arldt, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG).

„Stressfrei Weihnachten feiern! - Aber wie?“ fragt die „VIVA FAMILIA – Servicestelle für Lokale Bündnisse“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) in ihrem Themenschwerpunkt im Dezember 2009. Das aktuelle Online-Informations- und Beratungsangebot ist unter [www.familienservice-rlp.de](http://www.familienservice-rlp.de) abrufbar und beschäftigt sich

damit, welche Faktoren den Genuss am Familienfest schmälern können und wie sich Stress umgehen lässt. Den ganzen Dezember 2009 über steht Diplom-Psychologe Stefan Ewald, Leiter der Lebensberatungsstelle des Bistums Trier in Betzdorf unter der Adresse [experte@familienservice-rlp.de](mailto:experte@familienservice-rlp.de) als E-Mail-Experte 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. Als nächstes Thema steht im Januar 2010 die Problematik „Eifersucht unter Geschwistern“ auf dem Programm.

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.

Weitere Informationen gibt es unter [www.lokale-buendnisse-rlp.de](http://www.lokale-buendnisse-rlp.de)

Ansprechpartnerin bei der LZG: [Annika Millahn](#), Telefon: 06131 / 20 69 34

---

### **Gesundheitstelefon: Allergieauslöser Weihnachtsdüfte**

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 Ansgedienst 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](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de).

Der aktuelle Beitrag im Dezember informiert darüber, dass die in der Vorweihnachtszeit so beliebten Weihnachtsdüfte aus Kerzen, Duft- und Lampenölen auch zu unangenehmen Reaktionen und Allergien führen können und wie man auch ohne künstliche Duftquellen Weihnachtsstimmung erzeugt. Vom 16. bis 31. Dezember gibt der Ansgetext des Gesundheitstelefons Tipps, wie man gesund und fit durch die die Feiertage kommt. Im Januar informiert das Gesundheitstelefon über Vitamin-D-Mangel, gerade im Winter.

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

---

## **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/html/medien](http://www.lzg-rlp.de/html/medien).

---

## **Termine**

Termine der LZG zu vielen verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung wie Fachtage, Informationsveranstaltungen oder die Pflegestammtische 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@lzg-rlp.de](mailto:shansen@lzg-rlp.de)

Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt.