

Der Gesundheits *Botschafter*



Die Gesundheitsbotschafter:

Ehrenamtliche
Gesundheitsbotschafter
organisieren seit 2016
Präventionsangebote im
Landkreis Cham.
S. 4-6

Einsamkeit:

Schwerpunktthema
Einsamkeit von
verschiedenen Seiten
beleuchtet und aus Sicht
eines Betroffenen.
S. 8-11

Anregungen für Eltern:

„Maaamaaaa, mir ist
laaangweilig!“, Tipps und
Tricks für Eltern.
S. 16

Inhalt

Grußworte zur ersten Ausgabe Herr Landrat und Bezirkstagspräsident Franz Löffler	3
Das Projekt „Die Gesundheits- botschafter des Landkreises Cham“ Die Geschäftsstelle GR+	4
Gesundheitsbotschafter Wen finden Sie wo?	5
Rückblick: die Schnauf-auf-Tage im Landkreis Cham Lukas Schmidbauer und Katharina Tratter	7
Einsamkeit lass nach - Mut zum Miteinander Sabine van der Weerd, Eva Liedtke	8
Mein Weg aus der Einsamkeit - eine Betroffene erzählt Klaus Scherr	10
Der Wert des Lebens Wilhelm von Humboldt	12
Handlungsleitfaden im seelischen Notfall Sandra Appel	13
Anregungen für Eltern Sandra Tschannerl	14
Kinderrätsel Sandra Tschannerl	16
Safe the Date: Darmgesundheitstag in Cham Sabine van der Weerd	18
Wichtige Rufnummern bei Notfällen Patrick Schwarz	19

Impressum:

Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham
Landshuterstraße 1A
93444 Bad Kötzing

Bildquellen:

Titelbild: AYEYY01

Seite 4: Miriam Brenke	Seite 11: Miriam Brenke
Seite 5: Miriam Brenke, Patricia Biegerl	Seite 12: Hatia – stock.adobe.com
Seite 6: Miriam Brenke, Patricia Biegerl	Seite 13: HSN e.V.
Seite 7: Abb 1, Petra Wutz	Seite 14: ©Vu / stock.adobe.com
Abb 2, Abb 3 TV 1863 Bad Kötzing e.V.	Seite 15: ©Andrey Kuzmin / stock.adobe.com
Seite 8: AYEYY01	Seite 16/17: ©clelia-clelia / stock.adobe.com
Seite 10: ©Ingo Bartsch / stock.adobe.com	

Zitate:

Seite 11: John Knittel <https://www.zitate.de/>

Textquellen: (Seite 8/9)

- Brettner J., Dr. Reisig V., Dr. Kuhn J., Dr. Übe R., Prof. Dr. Caselmann W.H., März 2023, „Wenn Einsamkeit krank macht“, Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, München
- Flandorfer, P. (2023, 16. Mai). „Die Bedürfnispyramide von Maslow verstehen und anwenden“, Scribbr. Abgerufen am 2. August 2023, von <https://www.scribbr.de/modelle-konzepte/beduerfnispyramide-maslow>
- Görge B., Prof. Dr. Grundmann M. (2020), „Gemeinschaftliche und nachhaltige Lebensführung. Theoretische und konzeptionelle Überlegungen.“ In Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen, herausgegeben von Jochum G., Jurczyk K., Voß G., Wehrich M.
- Kast B., 2018, „Der Ernährungskompass“, Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. C. Bertelsmann Verlag, München
- Kast B., 2023, „Kompass für die Seele“, Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke, C. Bertelsmann Verlag, München
- UP- Unternehmen Praxis, Ausgabe 02/2023, Verlag Buchner & Partner GmbH, Kiel



Liebe Leserinnen und Leser,

das Sprichwort „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ trifft es auf den Punkt. Unsere Gesundheit ist eines der wertvollsten Dinge, die wir persönlich haben. Deswegen gehören zu einer lebenswerten Region wie dem Landkreis Cham eine funktionierende und zeitgemäße Gesundheitsfürsorge und Gesundheitsversorgung. Als einer der ersten bayerischen Landkreise entschieden wir uns daher bereits im Jahr 2015 bewusst für die aktive Bearbeitung der Themenfelder „Gesundheitsfürsorge und Gesundheitsversorgung sowie Pflege“. Der Landkreis Cham wurde zur Gesundheitsregion^{plus}. Ein zentraler Baustein: Die Gesundheitsregion^{plus} baut verlässliche Strukturen auf, um die Menschen dabei zu unterstützen, für sich selbst die passende Gesundheitsfürsorge in Anspruch nehmen zu können. Denn leider lässt sich in unserer Gesellschaft immer mehr eine Art „Vollversorgungsmentalität“ beobachten. Sobald es irgendwo im Körper zwick, soll sich der Staat bzw. das Gesundheitssystem darum kümmern. Dabei ist Vorsorge so wichtig. Aus diesem Grund setzen unsere ehrenamtlichen Gesundheitsbotschafter so jährlich über 150 Veranstaltungen aus den Bereichen Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention um. Hinzukommt nun dieser neue Newsletter namens „Der Gesundheitsbotschafter“. Eine weitere gute Möglichkeit, sich über tagesaktuelle Gesundheitsthemen zu informieren. Besonders gut gefällt mir, dass unsere ehrenamtlichen Gesundheitsbotschafter Fragen aus den täglichen Gesprächen mit den Menschen aufgreifen und nach fundierter Recherche versuchen, das Thema möglichst verständlich wiederzugeben. Herzlich bedanken möchte ich mich bei der AOK Bayern, die dieses Projekt finanziell möglich macht und bei allen Beteiligten für ihren Beitrag!

Ich bin gespannt, was wir alles erfahren werden und wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine informative Lektüre.

Ihr

Franz Löffler
Landrat und Bezirkstagspräsident



Gesundheits**Botschafter**
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham



Das Projekt „die Gesundheitsbotschafter des Landkreises Cham“

Die Gesundheitsregion^{plus} ähnelt einer Filiale des Gesundheitsministeriums auf kommunaler Ebene unter der Trägerschaft des Landkreises Cham. Sie soll Prävention und Gesundheitsförderung sowie medizinische und pflegerische Versorgung vor Ort unterstützen. Damit soll die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger verbessert werden.

Ein Projekt zur Unterstützung der eigenen Gesundheitsfürsorge in den Kommunen sind die seit 2016 bestehenden ehrenamtlichen „Gesundheitsbotschafter des Landkreises Cham“. Diese kommunalen Gesundheitsmanager sind gut vernetzte und gesellschaftlich engagierte Bürger, die Freude an einer gesundheitsbewussten Lebensweise haben. Sie verfügen

über Wissen um die eigene Gesundheitserhaltung, kennen das Gesundheitssystem an sich und wissen um die Strukturen in ihrer Kommune.

Die Gesundheitsbotschafter sind Ansprechpartner rund um das Thema „Gesundheit“ in ihrer Kommune. Im persönlichen Miteinander vor Ort sollen Bedarfe festgestellt werden und gemeinsam mit vorhandenen Akteuren, wie beispielsweise Vereinen, Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion und Suchtmittelverzicht angestoßen werden.

Damit sollen sie dazu beitragen, dass jeder Einzelne mehr Verantwortung für die Erhaltung seiner eigenen Gesundheit übernimmt. Auf diese Weise können sie aufzeigen, welche

einfachen Möglichkeiten wir im Rahmen unseres alltäglichen Lebensstils haben.

Der Gesundheitsbotschafter ist damit als Initiator, Innovator oder auch Projektmanager in seiner Gemeinde zu verstehen und freut sich über Anregungen und Ideen von Bürgerinnen und Bürger für zukünftige Aktionen. Scheuen Sie sich nicht und sprechen Ihren Gesundheitsbotschafter einfach an!



Arnschwang, Sonja Serve



Arrach, Maria Vogl



*Bad Kötzing,
Carola Höcherl-Neubauer*



Blaibach, Anja Dorschner



*Cham,
Sabine van der Weerd*



Chammünster, Anja Braun



*Falkenstein,
Patrick Schwarz*



*Furth i. Wald,
Marga Löffler*



*Hohenwarth,
Barbara Luger*



*Hohenwarth,
Ivonne Hemmert*



Lam, Daniela Lemberger



Lohberg, Sabine Heigl



Miltach, Kathrin Martin



*Neukirchen b. Hl. Blut,
Claudia Zimmermann*



*Pemfling,
Sandra Tschannerl*



Rimbach, Eva Bablick



Roding, Bettina Werner



Roding, Samu Koch



*Schorndorf,
Lukas Schmidbauer*



*Tiefenbach,
Nikolaus Scherr*



*Treffelstein,
Katharina Tratter*



*Waffenbrunn,
Manuela Böttcher*



*Waldmünchen,
Barbara Konering*



Weiding, Xaver Tremmel



Zell, Brigitte Bohmann

*Rötz, Josef Brandl
Traitsching, Amberger Cornelia*

*Angehende Gesundheitsbotschafter:
Chamerau, Kathrin Bachl
Wetterfeld, Edith Kottirsch
Zandt, Sonja Strasser*



Rückblick

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wer die Verantwortung für die Pflege einer anderen Person übernimmt, hat kaum Zeit, einfach einmal „durch zuschnaufen“, sich um seine eigene Bedürfnisse zu kümmern oder Kraft für die Bewältigung des Alltags zu tanken.

Im Rahmen des diesjährigen Schwerpunktthemas des bayrischen Gesundheitsministeriums „Einsamkeit“ wollte die Gesundheitsregionplus im Landkreis Cham genau hier ansetzen:

Zum ersten Mal wurden mit Hilfe der Gesundheitsbotschafter vier Entlastungstage für pflegende Angehörige organisiert. Um der weiten Fläche des Landkreises Rechnung zu tragen, fanden diese an den Standorten Strahlfeld, Rimbach, Lambach und Waldmünchen statt.

Bei einem gemütlichen, gesunden Frühstück gab es viel Zeit für den Austausch und das Netzwerk zu Gleichgesinnten.



Kurzweilige Vorträge lieferten Impulse für die eigene Alltagsbewältigung, Einstellung und Resilienz. Bei Bewegungsschnupperangeboten erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Anregung für die Bewegung im Alltag, durch Entspannungsangebote wurden Methoden aufgezeigt, wie Stressbewältigung auch in Eigenregie funktionieren kann.

Nach anfänglichen Berührungsängsten lockerte sich die Stimmung schnell. „Wir haben uns mit den Schnauf-auf-Tagen an ein Thema getraut, das viele Herausforderungen mit sich bringt, aber wirklich wichtig ist. Der Bedarf an solchen Angeboten wurde auch in der Veranstaltung nochmal deutlich. Daher möchten wir im Jahr 2024 eine Folgeveranstaltung angehen“, so die Gesundheitsbotschafterin aus Miltach.



Für eine Weiterentwicklung der Veranstaltungsreihe erhielten die insgesamt 38 Teilnehmenden einen Fragebogen, der sowohl vor als auch nach der Veranstaltung ausgefüllt wurde.

Die am meisten genannten Gründe für die Teilnahme waren die Möglichkeit zu Entspannen und das Kraft tanken können. Außerdem erhofften sich die Teilnehmenden, andere Betroffene kennen zu lernen und neue Informationen zu erhalten. Der sogenannte „Einsamkeitswert“, also das subjektive Einsamkeitsempfinden konnte durch die Veranstaltung verringert werden. Die pflegenden Angehörigen fühlten sich nach dem Schnauf-auf-Tag weniger einsam. Die Mehrheit der Personen konnten neue Anregungen im Umgang mit der Pflegesituation mitnehmen, indem sie dieses beispielsweise mit mehr Gelassenheit nehmen wollten.

In Zukunft würden sich die Befragten mehr solche Treffen mit Gleichgesinnten wünschen, weswegen es auch 2024 wieder Schnauf-auf-Tage geben wird.

Einsamkeit lass nach - Mut zum Miteinander



Sabine van der Weerd und Eva Liedtke beleuchten das Thema „Einsamkeit“ von verschiedenen Seiten.

Unter dem Motto „Einsamkeit lass nach – Mut zum Miteinander“ hat sie nachfolgend die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

Auch wenn jeder Mensch eine einzigartige Persönlichkeit ist, so ist uns allen gemein, dass soziale Beziehungen für körperliche und seelische Gesundheit nötig sind.

Durch Kommunikation, Interaktion, Austausch, sowie Gemeinschaft und Zugehörigkeit erzielen wir einen Mehrwert.

Wird jedoch eine Diskrepanz zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen festgestellt, empfindet man „Einsamkeit“. Die Menge dieser Kontakte ist dabei untergeordnet, im Vordergrund steht der erfüllende bzw. bestätigende Aspekt einer Verbindung. Denn auch Menschen, die beruflich oder privat ein aktives Sozialleben haben, können einsam sein.

Diese – meist unfreiwillige – Situation wird dann als unangenehm

oder auch betrüblich empfunden.

Einsamkeit kann:

- Vorübergehend oder
- dauerhaft vorhanden sein,
- sich schleichend entwickeln oder
- plötzlich auftreten

Folgende Einflussfaktoren können ursächlich sein:

- Persönlichkeitsmerkmale
- Verhalten (z.B. Freizeitaktivitäten, Alter, Gesundheitszustand, Bildung, usw.)
- Erwerbsstatus, Familie, Wohnumfeld, Sozial- und Partnerbeziehungen
- kritische Lebensereignisse, Lebensphasenübergänge
- Digitalisierung und neue Technologien
- Demographischer Wandel
- gesteigerte Mobilität
- Flexibilisierung, Individualisierung

Eine objektive Definition, ab wann ein Mensch als einsam gilt, existiert nicht!

Die Einsamkeit einer Person ist für ihr Umfeld nicht immer zu erkennen.

Der Unterschied zum „Alleinsein“

Oft wird umgangssprachlich auch vom „Alleinsein“ gesprochen. Der Unterschied besteht darin, dass „allein sein“ den äußerlich sichtbaren Zustand beschreibt, Einsamkeit jedoch das Gefühl.

Folgen von Einsamkeit

Besonders langanhaltende Einsamkeit kann auch negative Konsequenzen haben und wird mit Erkrankungen in Zusammenhang gebracht.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Einsamkeit für

- Herz- Kreislauf-/ Stoffwechsel-Erkrankungen
- Adipositas (Fettleibigkeit)
- Depression
- Demenz
- Suizidalität (Selbstmordgefährdung)
- erhöhte Sterblichkeit

Empfehlungen für das Wohlbefinden

Ernährung

- Essen Sie mit Genuss und gemeinsam
- Essen Sie saisonal und regional
- Kochen Sie selbst mit frischen Lebensmitteln
- Essen Sie innerhalb begrenzter Zeitfenster, z.B. von 8.00- 20.00 Uhr
- Achten Sie auf versteckten Zucker
- Bevorzugen Sie Omega 3 Fettsäuren
- Unterstützen Sie Ihren Körper mit mindestens 1,5- 2 Liter Wasser täglich

Bewegung

- Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag: Treppensteigen, Erledigungen/ Wege zu Fuß/ mit dem Rad

- Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht
- Verabreden Sie sich mit Freunden zum Sport

Regeneration

- Planen Sie aktive Erholungszeiten ein
- Nehmen Sie sich gezielt Zeit für sich
- Finden Sie eine Entspannungsmethode, die für Sie persönlich passt: Atemtechniken, Phantasiereisen, autogenes Training, Muskelentspannung, Meditation, Yoga

Soziale Beziehungen

- Stärken Sie Ihre Kontakte
- Aktive Beziehungsarbeit braucht Zeit, verbindliche Strukturen und Regeln

Ein kleiner Gedankenanstoß zum Ende

Jede Entwicklung beginnt mit einem aktuellen Zustand. Erfahrungsgemäß verbleibt der Mensch oftmals aus „Bequemlichkeit“ bei seinen alten Gewohnheiten, obwohl Bewusstsein für Veränderung bereits vorhanden ist.

Es bedarf Mut und eventuell etwas Unterstützung, um den ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen.

Ich schenke Ihnen zum Abschluss ein Lächeln, es soll Sie auf Ihrem Weg zum Miteinander begleiten.

Nur Mut!

Ihre Gesundheitsbotschafterin
Sabine van der Weerd
Gesundheitsregion^{plus}



Mein Weg aus der Einsamkeit

- eine Betroffene erzählt



Gesundheitsbotschafter Klaus Scherr geht die Sache anders an. Er will sich der „Einsamkeit“ nähern, indem er mit Betroffenen spricht und herausfindet, wie diese eine Lösung gefunden haben. Er will anderen zeigen, dass sie nicht alleine sind und dass es auch Wege aus der Einsamkeit gibt.

Mit der 85-jährigen Anna (Name geändert) findet er sein Ziel. Die rüstige Dame hat drei Kinder: einen Sohn und zwei Töchter. Sie wohnt in der Gemeinde Tiefenbach bei ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter, die im ersten Stock des Einfamilienhauses zu Hause sind. Gesundheitsbotschafter Nikolaus Scherr wollte von ihr wissen, ob sie trotzdem Einsamkeit verspüre. Sie erklärte, dass ihr Ehemann vor über zehn Jahren verstorben ist. Ihr Sohn und ihre Schwiegertochter gaben ihr jedoch Halt und Unterstützung, wenngleich ihr Sohn berufsbedingt sehr wenig Zeit hat. Ihre beiden Töchter leben leider nicht in der Nähe und kommen selten zu Besuch. Anna fühlt sich gut aufgehoben in ihrer Wohnung, denn mit ihrer Schwiegertochter versteht sie sich gut. Diese kocht für alle und küm-

mert sich um sie. Vor rund zwei Jahren wurden ihre zwei Enkel jedoch flügge und zogen in eigene Hausstände. Ihre Schwiegertochter wollte wieder berufstätig werden. Anna hat zumindest ein Hobby, das ihr etwas Zeitvertreib bietet. Das Klöppeln ist in dieser Gegend seit Jahrzehnten zu Hause; in Tiefenbach gibt es sogar ein Museum mit Spitzenklöppel-Kunst. Doch zu den regelmäßigen Treffen konnte sie zu Fuß schon länger nicht mehr gehen. Der Fernsehapparat wurde, so wie für viele Senioren, der tägliche Zeitvertreib. Dies ist natürlich kein Ersatz für die Klöppelgruppe, in der sie Unterhaltung und Neues aus der Gemeinde erfuhr. Zudem wollten die Angehörigen sie nicht den ganzen Tag alleine zu Hause lassen. Als eine Möglichkeit schlugen sie ihr die Tagespflegestation im Herzen von Tiefenbach vor. Das Bayerische Rote Kreuz betreibt diese Einrichtung seit 2017 und dort können Männer und Frauen einen bis fünf Tage in der Woche frei buchen. Falls eine Einstufung in einen Pflegegrad möglich ist, gibt es diesen Service sogar kostenlos. Dazu besteht noch die Möglichkeit, den Fahrdienst zu nutzen, der die Besucher morgens abholt und nachmittags wieder nach

Hause fährt. Anna war trotzdem sehr skeptisch. Was sind dort für Leute? Werden sie mich wohlwollend aufnehmen? Und wie ist das Personal? – Alles Fragen, die sie beschäftigte. Aber sie willigte ein, zumindest ein paar Tage auf Probe zu buchen. Die anfängliche Skepsis war bald verschwunden und die meisten der acht bis neun Gästen kannte sie schon, zumindest vom Sehen. Meist fährt sie jetzt ihre Schwiegertochter morgens nach Tiefenbach und nachmittags nimmt sie den BRK - eigenen Bus, der sie wieder nach Hause bringt. Nun kommt sie bereits seit zwei Jahren regelmäßig in die BRK-Tagespflegestation und möchte die gute Gesell-

schaft dort nicht mehr missen. Zudem bekommt sie dort Frühstück und Mittagessen und erfährt die Pflege die notwendig ist. Ihr Rat an alle die ebenfalls allein zu Hause sind: „Man muss sich trauen, etwas Neues auszuprobieren und offen zu sein!“ ob es neue Hobbys sind, ein Stammtisch oder einfach eine Runde mit gemeinsamen Interessen. Sich nur zu Hause abkapseln und berieseln zu lassen ist nicht die Lösung und fördert zudem Demenz und Depressionen. Deshalb raten die Gesundheitsbotschafter im Landkreis Cham: Bleiben Sie interessiert und neugierig, es ist nie zu spät um Neues im Leben auszuprobieren.



Gesundheitsbotschafter Nikolaus Scherr empfiehlt:

„Machen Sie es wie Anna“, bleiben Sie nicht allein zu Hause. Probieren Sie verschiedene Angebote in Ihrer Nähe einfach aus. Ob eine Tagespflege, so wie bei Anna, ein Verein, oder ein Kurs bei der Volkshochschule.

Es gibt viel Neues zu entdecken. Falls es Ihre Gesundheit erlaubt, steht einem ehrenamtlichen Engagement nichts entgegen. Auch hier gibt es eine Reihe von Angeboten für Senioren, aber dazu braucht es oftmals einen Ruck, eine kleine Überwindung, die sich aber lohnt, weil unser Geist dann frisch bleibt und Demenz kaum eine Chance hat.

Der schweizer Schriftsteller John Knittel drückte es so aus:

„Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat, als an der Zukunft.“

John Knittel



*"Im Grunde sind es doch
die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben."*

Wilhelm von Humboldt



Eine einsame und lebensmüde Frau am Lande, eine regelmäßig alkoholisierte Arbeitskollegin, ein immer wieder aggressiver und gereizter Mitbewohner und ein Jugendlicher mit frischen Schnittwunden an den Unterarmen.

In diesen und ähnlichen Situationen begegnen wir Menschen in seelischer Not, als nahe Bezugspersonen in deren Arbeitsumfeld, der Freizeit oder im Familienkreis. Doch oftmals fühlen wir uns dieser Herausforderung gegenüber unsicher, hilflos und auch ängstlich, wissen nicht adäquat zu handeln oder können nicht abschätzen welche zielführenden Verhaltensweisen angemessen sind. Aber wie nun unterstützen und helfen, gerade bei aktuell steigender Verbreitung psychischer Erkrankungen sowie langer Wartezeit (teilweise bis zu 6 Monaten) auf einen Psychotherapieplatz?

Dies ist das Anliegen des Projekts „Hilfe in Seelischer Not (HSN)“ am Bezirksklinikum und Universitätsklinikum Regensburg (Leitung Prof. M. Schecklmann und Prof. B. Langguth). Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege unterstützt und wissen-

schaftlich begleitet.

Basierend auf dem Peer-Group-Ansatz, kommt somit dem freiwilligen Helfen und pro aktiven Handeln von Bezugspersonen für die betroffene Person in einer psychischen Krise eine besondere Rolle zu. Angehörige und das soziale Umfeld können erste bedeutsame Kontaktstellen sein, wenn es darum geht, sich bei anderen über psychische Nöte oder Belastungssituationen zu öffnen.

HSN ist ein niedrigschwelliges, dynamisches und flexibles Schulungsprogramm für Ersthelfer. Die Förderung der Handlungskompetenz und konkreter Handlungsstrategie steht dabei im Fokus des ca. 1,5 stündigen Kursprogramms, in dem praxisnah, erfahrungsorientiert und im direkten Austausch eine effektive, zielführende und adäquate Handlungskette:

„Hinschauen - Sprechen - Netzwerken“ (HSN) vermittelt und eingeübt wird.

Aufmerksamkeitsprozesse, das Wahrnehmen des eigenen inneren Erlebens in der Situation, die Perspektive des Gegenübers, sowie einnehmen und erkennen, ob Hilfe

benötigt wird stellen Techniken im Modul „Hinschauen“ dar.

Mittels konkreter Kommunikations- und Gesprächsführungsstile, Übungen zur Kontaktaufnahme und Einleiten eines entlastenden Gesprächs sowie aktives Zuhören bilden das Modul „Sprechen“ ab und wird vervollständigt durch das „Netzwerken“, um weitere Helferpersonen professionelle Institutionen zu kontaktieren.

Mitmenschen in schwierigen Zeiten auch psychisch unterstützen zu können fördert die individuelle Selbstwirksamkeit des Ersthelfers und unterstützt das soziale Verantwortungsgefühl in der Bevölkerung.

Weitere Informationen zum Projekt auf der Homepage (www.hsn-kurse.de)



Anregungen für Eltern

Maaaaaamaaaa, mir ist laaaaangeeilig!"

Wer kennt das nicht, dem Sprössling fällt nichts ein, was er gerade tun könnte, und Mama oder Papa sollen sich jetzt bitte schön was einfallen lassen, um ihn zu bespaßen. Natürlich was Lustiges. Und Cooles. Und spannend soll es auch sein.

"Nimm dir doch ein Buch " wird in den meisten Fällen milde belächelt, auch UNO, Mensch ärgere dich nicht oder Monopoly begeistern die Kids meist nicht wirklich.

Langeweile ist für die Entwicklung unserer Kinder sehr wichtig. Sie fördert die Kreativität und sogar das Selbstbewusstsein. Tipp vieler Erziehungs-experten ist es daher, Langeweile zuzulassen, aber dem Kind durchaus Anregungen zu bieten, die es dann selber umsetzen kann.

Dafür braucht es meist nur einen kleinen Schubs, eine kleine Idee, und die Kinder sind wieder mit Begeisterung beim Spielen.

Hier die Favoriten unserer Kinder:

Bei schlechtem Wetter/ drinnen:

- Höhle bauen

Aus sämtlichen Decken, Kissen, wahlweise Matratzen oder Matten wird ein Höhlenunterschlupf gebaut, Wäscheklammern fixieren die Wände aus Tüchern.

Mit Kuscheltieren und Kassettenrecorder bewaffnet, wird die Höhle dann bewohnt – bröselfreie Snacks sind immer willkommen!

- Salzteig*

Salzteig geht immer. Kneten und walken, frei formen oder einfach mit Plätzchenformen ausstechen. Kinder lieben es, ihre Hände in Teig zu stecken! Und sind dabei unwahrscheinlich kreativ. Lassen Sie der Phantasie der Kids freien Lauf!

Mit einer abwischbaren Tischdecke drunter hält sich die Sauerei auch in Grenzen. Wer mag kann den Salzteig im Ofen trocknen, klappt aber auch bei Zimmertemperatur. Bemalt werden die Kunstwerke entweder gleich, oder, wenn Lust und Aufmerksamkeit langsam schwinden, erst nach dem Trocknen.

Wer seine Knetkraft in was Essbares stecken möchte, kann natürlich auch gleich einen Keksteig, anrühren. Kekse schmecken nicht nur zu Weihnachten!

Bei schönem Wetter/ draußen:

- Dosenwerfen

Leere Blechdosen finden sich in jedem Haushalt. Mit farbigem Papier umwickelt oder auch im Original gelassen, eignen sich leere Dosen perfekt zum Stapeln. 3-6 Dosen als Turm gestapelt, die mit einem Tennisball umgeworfen werden.

- Kreide

Ob zum Kästchen hüpfen, Start- Ziellinien zeichnen oder bunte Kunstwerke auf die Straße malen, Kreide geht immer, und für Kreide ist man auch nie zu alt!

Ein Haufen gelangweilter Kinder wird mit einem Eimer Kreide sofort kreativ!

*Info zum Salzteig:

270 g Salz
250 g Mehl
240 ml Wasser
einen Holzlöffel
ein Nudelholz
ggf. Ausstechformen
ggf. Lebensmittel- oder
Acrylfarbe

Verrühren Sie Salz und Mehl in einer Schüssel und geben Sie nach und nach Wasser dazu. Heben Sie das Wasser zuerst mit dem Holzlöffel unter. Wenn der Teig fester wird, verwenden Sie Ihre Hände, um den Salzteig zu machen. Kneten Sie ihn zehn Minuten lang und geben Sie bei Bedarf etwas Mehl hinzu. Lassen Sie ihn dann eine halbe Stunde lang ruhen. Tipp: wenn Sie Salzteig zum Basteln in verschiedenen Farben verwenden möchten, teilen Sie ihn gleich auf verschiedene Schüsseln auf und mischen Sie Speisefarbe unter.

Wenn Sie dekorativen (Hänge-)Schmuck aus Salzteig selber machen möchten, rollen Sie den Teig

aus, bis er einen halben Zentimeter dick ist. Stechen Sie ihn mit Ausstechformen aus und legen Sie die Figuren auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech. Vergessen Sie das Loch zum Aufhängen nicht, bevor Sie den Teig backen. Heizen Sie Ihren Backofen auf 100 Grad vor und backen Sie die Ornamente mindestens drei Stunden lang. Wenden Sie sie zwischendurch einmal. Die Zeit variiert entsprechend der Dicke Ihrer Salzteig-Figuren.

Ohne Backofen geht's natürlich auch, an einem geschützten Ort dauert es ca. 48 Stunden, bis die Teiglinge trocken sind. Sobald Ihre Teig-Kreationen hart und vollständig abgekühlt sind, können Sie sie mit Acrylfarbe bemalen oder auch mit Glitzer-Kleber verschönern – perfekt, nicht nur für Weihnachtsschmuck!

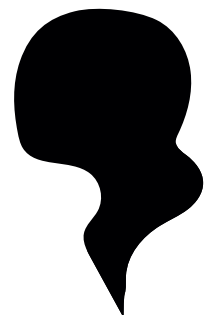
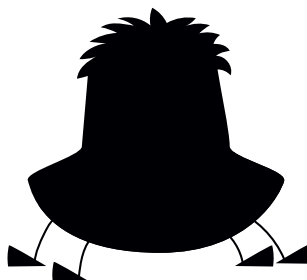
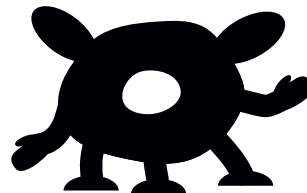
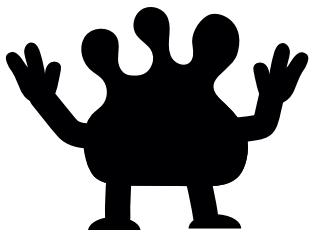
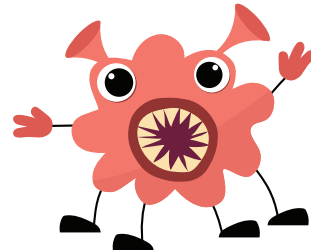
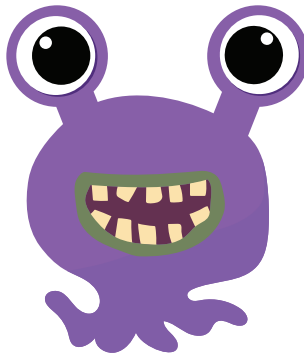
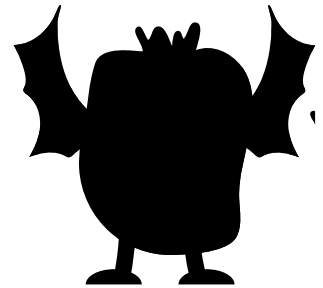
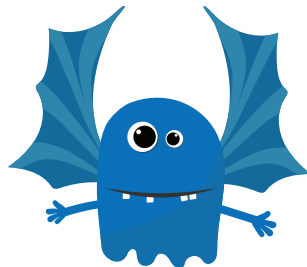
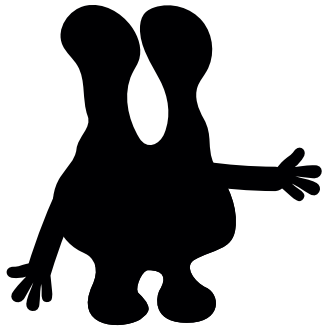
Rezept für zarte Mürbeteig Plätzchen:

500 g Mehl
1 Messerspitze
Backpulver
240 g Zucker
1 Teelöffel Vanillezucker
1 Prise Salz
125 g gemahlene
Mandeln
250 g Butter
2 Eier

Alle Zutaten rasch vermengen, kurz zwischenkühlen, nach Belieben ausstechen. Im Backofen bei ca. 200 °C 10-15 Minuten.



Monsterparty findest du die richtigen Schatten?





Safe the Date!



Nächste Ausgabe erscheint im ***Mai 2024.***

Der Gesundheits
Botschafter

Wichtige Telefonnummern

**Feuerwehr/ Rettungsdienst****112**

Im Falle von Bränden,
Unfällen und medizinischen Notfällen

Polizei**110**

Einbruch, Überfälle, Körperverletzung, Ruhestörung

Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB)**116 117**

Ärztliche Versorgung am Wochenende und Feiertagen ,
KEINE Notfälle

Bereitschaftsdienst Kinder und Jugendliche**0800 - 972 63 78**

Kinder- und Jugendärzte außerhalb der Öffnungszeiten
KEINE Notfälle

Giftnotruf**089 - 192 40**

Hilfeleistung bei der medizinischen Versorgung nach
Einnahme von Giften

Telefonseelsorge**0800 - 111 0 111**

Hilfestellung bei psychischen Problemen,
z.B.. Suizidabsichten

Krisendienst Oberpfalz**0800 - 655 3000**

Hilfeleistung bei psychosozialen Krisen

Kinder- und Jugendtelefon**116 111**

Ansprechpartner bei Problemen von Kinder- und
Jugendproblemen

Elterntelefon**0800 - 111 0 550**

Unterstützt bei elterlichen Problemen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**0800 - 11 60 12**

Hilfeleistung für Frauen die von Gewaltanwendungen
betroffen sind

Sucht- und Drogen Hotline**089 - 28 28 22****Opfertelefon****116 006**

Ein Hilfsangebot des WEISSEN RING e.V.



gefördert nach §20 SGB V durch

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.