



Rundum



Gesund aufwachsen



Medizinisch gut versorgt sein



Gesund alt werden

„Hausärztliche Versorgung sichern, Ehrenamt fördern und den Pflegestützpunkt ausbauen“

Der Leiter des Dezernats Soziales und Gesundheit, Gert Lödden, skizziert die Aufgaben

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie im Bereich Gesundheit, Pflege und Ehrenamt? Wo setzen Sie die Schwerpunkte?

Gert Lödden: Als ländliche Region sind die Herausforderungen im Bereich von Gesundheit und Pflege hinreichend bekannt. Gemeinsam mit allen Akteuren, z.B. mit der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim und dem Grafschafter Ärztenetz wollen wir die hausärztliche Versorgung im Landkreis Grafschaft Bentheim sichern. Dabei gehen wir verschiedene Wege. Eine Umfrage bei jungen angehenden Ärzten hat z.B. gezeigt, welche Praxisformen bei diesen jungen Leuten gut ankommen. Wir müssen nun mit den Praxen, die in den nächsten Jahren die Übergabe planen,



Gert Lödden leitet das Dezernat Soziales und Gesundheit. Foto: ZehnDrei

ins Gespräch kommen und diskutieren, wie man die Interessen der jungen Ärzte mit den Vorstellungen der bestehenden Praxen in Einklang bringt.

Zudem wollen wir im Jahr 2023 bestehende Programme fortentwickeln. Das Stipendienprogramm erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Nach einigen Jahren im Praxistest befinde ich mich nun mit dem Gesundheitsamt im Austausch darüber, ob die Förderbedingungen noch zeitgemäß sind und welche neuen Wege wir gehen können, wenn wir junge Mediziner oder angehende Medizinstudenten an unsere Region binden wollen.

Im Bereich der Pflege dürfte der Ausbau des Pflegestützpunktes im Mittelpunkt der Bemühungen stehen. Gemeinsam mit allen Kommunen im Landkreis Grafschaft Bentheim werden wir Case-Manager einstellen. Diese Case-Manager sollen dazu beitragen, dass die sehr guten Erfahrungen aus dem Reko-Projekt der Gesundheitsregion Euregio weiter ausgebaut werden. Es wird jedoch auf Dauer darauf ankommen,



Rundum

dass die Pflegestützpunkte auch eine Refinanzierungsmöglichkeit erhalten, z.B. durch Vergütung einer durchgeführten Pflegeberatung erhalten können. Dazu befinden wir uns im Austausch mit dem Land Niedersachsen und den Pflegekassen. Ich freue mich jedoch, dass die Gemeinden und der Landkreis Grafschaft Bentheim sich dazu entschieden haben, insgesamt 3,5 Stellen zur Verstärkung des Pflegestützpunktes zu finanzieren. Durch diese Aufstockung wird sich die Möglichkeit der fachkundigen und bürgernahen Beratung für alle Einwohnerinnen und Einwohner der Grafschaft Bentheim deutlich verbessern.

Und auch im Ehrenamt wollen wir 2023 neue Wege gehen. Unter dem Motto „Ehrenamt braucht Hauptamt“ soll gemeinsam mit der Kreispolitik ein Vorgehen erarbeitet werden, wie man das Ehrenamt in der Grafschaft Bentheim unterstützen kann. Dazu befinden wir uns aktuell in Abstimmungen z. B. mit dem KreisSportBund oder der Freiwilligen Agentur. Denn: Es gibt schon heute bekanntermaßen sehr wertvolle Angebote für Ehrenamtler. Diese Angebote sollen nicht ersetzt werden – vielmehr wollen wir mit passgenauen Angeboten die Ergebnisse z.B. der Engagement-Analyse des KSB umsetzen.

In den vergangenen zwei bis drei Jahren sind durch die Pandemie, aber auch durch den Krieg in der Ukraine neue Herausforderungen auf die gesamte Grafschaft zugekommen. Wie spürbar sind die Auswirkungen noch heute und welche sind dies?

Gert Lödden: Die Auswirkungen sind aus meiner Sicht noch gar nicht im vollen Umfang spürbar. Wir stehen vor immensen Herausforderungen z. B. in der Integration von Geflüchteten. Dabei gilt: Sprache ist der Schlüssel für eine nachhaltige Integration. Wir haben jedoch hohe Wartezeiten bei den Integrationskursen. Gemeinsam mit allen Beteiligten, wie z. B. dem Jobcenter oder der Volkshochschule arbeiten wir an Lösungen.

Nach den Schließungen der Sportangebote im Rahmen der Corona-Pandemie haben die Sporttreibenden und der Schulsport zudem durch die erneute Schließung der Kreissporthalle gelitten. Auch wenn die Schließung alternativlos war und in der Gesellschaft unterstützt wurde, so ist allen Beteiligten klar: Krisen werden immer wieder kommen und daher beschäftigt sich die Kreisverwaltung z. B. mit dem Neubau eines Gebäudes, das für den Katastrophenfall genutzt werden kann. Es ist unser erklärtes Ziel, dass die Kreissporthallen nach 2015/2016 und 2022 nicht erneut für die Unterbringung von Geflüchteten geschlossen werden soll.

Wie sehen Sie die Rolle der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim?

Gert Lödden: Die Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim ist ein wertvoller Impuls- und Ideengeber – bei gleichzeitiger Verknüpfung von Ehren- und Hauptamt. Unsere Gesundheitsregion ist dafür bekannt, regelmäßig neue Projekte zu initiieren und zu beantragen. Dadurch entstehen



Rundum

regelmäßig auch Projekte, die vom Landkreis dauerhaft unterstützt werden. Nur durch eine Verbindung aller Akteure aus dem Bereich der Gesundheitswirtschaft kann es gelingen, die von mir oben genannten Ziele zu erreichen. Die Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim ist dabei ein wertvoller Partner und durch die Mitglieder in der Steuerungsgruppe bestens in alle Bereiche der medizinischen und pflegerischen Versorgung vernetzt.

„Gesundheitsregion leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung in der Grafschaft“

Dr. med. Christine Kües hat zum Jahresbeginn die Leitung des Gesundheitsamtes übernommen

Frau Dr. Kües, Sie sind seit Anfang des Jahres Leiterin des Gesundheitsamtes. Welche Schwerpunkte sehen Sie in den nächsten Jahren?

*Dr. med. Christine Kües hat die Leitung des Gesundheitsamtes von Dr. med. Gerd Vogelsang übernommen.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim*

Dr. Christine Kües: In der Zukunft werden uns vor allem die Themen Digitalisierung und der Umgang mit dem Fachkräftemangel beschäftigen. Darüber hinaus liegt der Fokus verstärkt auf Gesundheitsprävention.



In den vergangenen zwei bis drei Jahren sind durch die Pandemie, aber auch durch den Krieg in der Ukraine neue Herausforderungen auf das Gesundheitsamt zugekommen. Welche Auswirkungen hatten diese und wie konnten Sie diesen entgegenwirken?

Dr. Christine Kües: In den ersten Wochen der Pandemie haben wir uns auf Eindämmung der Infektionen durch Einbinden sämtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsamtes konzentriert und viele originäre Aufgaben zurückgestellt. Durch kurzfristiges Einsetzen eines separaten Containment-Teams war jedoch eine sehr schnelle Rückkehr zu den eigentlichen Aufgaben des Gesundheitsamtes möglich. Innerhalb kurzer Zeit war es durch großes Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Containment-Teams möglich, die Abläufe der Kontaktpersonennachverfolgung zu digitalisieren und in elektronischer Form abzuwickeln. Erschwerend im Rahmen der Pandemiebekämpfung war und ist der seit Jahren zunehmende



Rundum

Fachkräftemangel im Öffentlichen Gesundheitsdienst. Durch den Pakt für das Öffentliche Gesundheitswesen konnten zwar neue Stellen geschaffen werden, die Besetzung mit Fachkräften gestaltet sich aber als schwierig. Durch den Ukrainekrieg sind innerhalb eines sehr kurzen Zeitraumes viele Flüchtlinge in der Grafschaft angekommen. Diese benötigten nicht nur Wohnraum, sondern auch eine gesundheitliche Versorgung. Gelungen ist dies nur durch die hervorragende Arbeit von niedergelassenen Ärzten, die regelmäßige Sprechstunden in der Notunterkunft angeboten haben. Dadurch wurden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsamtes erheblich entlastet.

Wie sehen Sie die Rolle der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim?

Dr. Christine Kües: Die Aufgaben der Gesundheitsregion beziehen sich in erster Linie auf die Präventionsarbeit. Dies entspricht dem modernen Bild der Gesundheitsvorsorge.

Durch die Gesundheitsregion mit ihren Projekten sollen die Mitbürgerinnen und Mitbürger hinsichtlich einer möglichen Vermeidung von Krankheiten und dem Erhalt ihrer Gesundheit aufgeklärt und sensibilisiert werden. Die Gesundheitsregion leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung.

Notfallmappe ist wieder erhältlich

Individuell bestückbare Mappe liegt an vielen Stellen in der Grafschaft aus

„Erstmalig haben wir die Notfallmappen 2018 in einer Auflage von 10.000 Stück herausgegeben. Die Mappen entwickelten sich im Laufe der Jahre jedoch zum großen Erfolg, sodass wir stetig nachdrucken müssen“, freut sich Landrat Uwe Fietzek. Nun ist die kostenlose Notfallmappe mit den wichtigsten Unterlagen, Notfalladressen, individuellem Medikamentenplan sowie Mustern für Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen neu erschienen und ist ab jetzt im Gesundheitsamt, bei der Hospiz Stiftung, in der EUREGIO-Klinik, in den FamilienServiceBüros, in Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen erhältlich.

Die Mappe wurde vom Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises (SPN) auf Initiative der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim in Zusammenarbeit mit der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim, dem Sozialdienst der Euregio-Klinik, dem Grafschafter Ärztenetz und der Betreuungsstelle des Landkreises entwickelt. Die AOK und die Pflēgetische haben die Erstellung der Mappe finanziell unterstützt. Die Leiterin der Gesundheitsregion, Dr. Annegret Hölscher bedankte sich ausdrücklich bei allen Partnern und bei der Grafschafter Inklusions Gesellschaft (GIG), die das Zusammenstellen der Mappen übernommen hat.



Rundum

Mit der kostenlos erhältlichen Notfallmappe will der Landkreis eine Hilfestellung geben und zur persönlichen Vorsorge motivieren. Die Mappe ist individuell bestückbar. Die Mappe kommt jedoch nicht nur bei den Bürgerinnen und Bürgern in der Grafschaft gut an. Auch viele Landkreise in ganz Deutschland haben sich bereits für die Notfallmappe interessiert und sie als Vorlage für eigene Mappen genutzt. „Das ist eine tolle Bestätigung unserer Arbeit“, freut sich Dr. Annegret Hölscher.

Eine wertvolle Hilfe im Ernstfall ist auch die Notfallkarte, die ebenso individuell beschreibbar und der Notfallmappe beigelegt ist. Sie enthält neben dem Namen und der Adresse des Inhabers auch Angaben zu bestehenden Allergien und Krankheiten sowie die Kontaktdaten der Personen, die im Notfall zu benachrichtigen sind.

Darüber hinaus sind auf der Karte die wichtigsten Notfallnummern aufgeführt. „Wir hoffen, dass viele Grafschafter frühzeitig Vorsorgetreffen und im Ernstfall so gut es geht vorbereitet sind.“

Über die Notfallmappe freuen sich Dr. Annegret Hölscher (v.li.), Gertrud Gageler-Bender, Paula Nordemann (SPN), Dr. Sigrid Leferink (Grafschafter Ärztenetz), Hanna Reurik (SPN) und Kim Westenberg.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim



Landkreis unterstützt Modellstudiengang zur „Multiprofessionellen Gesundheits- und Sozialversorgung“

Sechssemestriger Studiengang startet am Campus Lingen / Landkreis fördert mit 640.000 Euro

Der Landkreis Grafschaft Bentheim will den neuen Modell-Studiengang „Multiprofessionelle Gesundheits- und Sozialversorgung“ am Campus Lingen der Hochschule Osnabrück in den nächsten acht Jahren mit insgesamt 640.000 Euro fördern. Mit der Summe sollen die beiden Stiftungsprofessuren mitfinanziert werden. Darüber informierte Dezernent Gert Lödten die Mitglieder der Steuerungsgruppe der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim. Der Studiengang wird als sechssemestriges duales praxisintegrierendes Studium angelegt und ist darauf ausgerichtet, das Berufsbild der Gesundheits- und Sozialexpertin bzw. -experten zu entwickeln und profilieren. Relevante Arbeitgeber können alle Bereiche der Gesundheits- und Sozialwirtschaft sowie Krankenhäuser, Arztpraxen, medizinische Versorgungszentren und soziale Einrichtungen



Rundum

sein. Langfristig soll der staatliche Studiengang durch das Land Niedersachsen finanziert werden.

Ziel des Studienganges ist die Verbesserung der intersektoralen (ambulanten wie stationären) sowie der multiprofessionellen Versorgung von Patientinnen und Patienten im Gesundheits- und Sozialbereich. Der Studiengang wurde vor dem Hintergrund der Folgen des demografischen Wandels entwickelt. Wie Gert Lödden berichtete, haben nicht alle älteren Menschen Familienangehörige, die sich im Bedarfsfall intensiv um ihre Eltern kümmern können. Daneben gebe es es nicht genügend Allgemeinmediziner, um den Bedarf an ärztlicher Versorgung decken zu können. Als Gesundheitsregion sei es dem Landkreis seit vielen Jahren ein großes Anliegen, durch Zusammenarbeit mit den Kliniken und niedergelassenen Ärzten sowie durch Förderprogramme Ärzte für die Grafschaft zu gewinnen und an Versorgungsmodellen zu arbeiten, die Ärzte entlasten und gleichzeitig zu einer verbesserten Versorgung führen.

Trotz des Ärztemangels wolle der Landkreis die Gesundheitsversorgung insbesondere in unterversorgten und von der Unterversorgung bedrohten Gebieten verbessern. Es gehe um das Erlernen der intersektoralen und multiprofessionellen Zusammenarbeit in der Gesundheits- und Sozialversorgung.

Zudem solle die dringend notwendige Digitalisierung und Telemedizin in Einrichtungen der Gesundheits- und Sozialversorgung etabliert werden. Der Modellstudiengang habe nicht nur die medizinische Versorgung im Blick, sondern auch die Inklusion, wie Gert Lödden weiter berichtete. Auch hier sei multiprofessionelles Denken und Handeln notwendig. Es würden derzeit mit der Lebenshilfe gute Gespräche geführt, wie eine Beteiligung an dem Studiengang auch aus der Gesundheitswirtschaft heraus gelingen könne.

Mut machen zum Schritt in die Selbsthilfegruppe

11. Ausgabe des Selbsthilfewegweisers ist an vielen Stellen in der Grafschaft erhältlich

Die Grafschafter Selbsthilfelandchaft ist bunt und vielfältig. Ob Unterstützung bei Krebs und chronischen Erkrankungen, psychischen Leiden oder sozialen Problemen, Selbsthilfegruppen bilden eine wichtige Stütze. Welche Angebote es für Hilfesuchende in der Grafschaft Bentheim gibt, zeigt der neue Selbsthilfewegweiser auf. Die 11. Ausgabe des bewährten Wegweisers ist jetzt erschienen. Schnell und unbürokratisch finden Interessierte darin den Weg zu den Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen vor Ort.

„Tausende Menschen engagieren sich bei uns im Landkreis in einer Selbsthilfegruppe. Ohne ihren Einsatz wäre die Selbsthilfelandchaft bei weitem nicht so mannigfaltig wie sie sich heute darstellt“, betont Landrat Uwe Fietzek, Vorsitzender der Gesundheitsregion. „Mehr als 130 Gruppen bieten Betroffenen wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags und ihrer Erkrankung. In dem Wegweiser finden sich zahlreiche neue Gruppen, aber auch viele, die schon seit Jahrzehnten aus der Selbsthilfelandchaft nicht mehr wegzudenken sind. Wir wollen



Rundum

Betroffene damit ermutigen, den Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu wagen. Vielleicht denkt auch darüber nach, selbst eine Gruppe zu gründen. Auch sie sind herzlich willkommen“, unterstreicht Dr. Annegret Hölscher, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt des Landkreises.

Seit mehr als zwei Jahrzehnten bietet das Büro für Selbsthilfe und Gesundheit Hilfe bei der Förderung der Gruppengründung und Erstellung von Förderanträgen. Das Büro unterstützt bei or-

ganisatorischen Fragen, bei der Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und vermittelt Kontakte zu Fachleuten. „In der

Selbsthilfekontaktstelle finden Ratsuchende immer ein offenes Ohr“, erklärt Dr. Annegret Hölscher, die sich ausdrücklich bei allen Engagierten für ihren Einsatz bedankt.

Auf fast 200 Seiten des neuen Wegweisers



Anke Heetlage (li.) und Dr. Annegret Hölscher freuen sich über den Selbsthilfewegweiser.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim

werden die verschiedenen Angebote nach Themenschwerpunkten sortiert und präsentiert. Diese sind gegliedert nach den Schwerpunkten „Engagement in besonderen/schwierigen Lebensumständen/soziale Probleme“, Psychische Erkrankungen, seelische Probleme und neurologische Erkrankungen“, „Chronische Erkrankungen/Krebs“, „Suchterkrankungen“ und „Behinderungen/Handicaps“. Neben den Kontakten der Ansprechpartner und die Termine der Treffen sind auch die Ziele und Inhalte der jeweiligen Selbsthilfegruppe angegeben. „Der Wegweiser ist sehr ansprechend und übersichtlich gestaltet, sodass auch Menschen mit Einschränkungen mit ihm umgehen können“, so Dr. Annegret Hölscher.

Der Selbsthilfewegweiser ist an vielen öffentlichen Stellen in der Grafschaft sowie im Gesundheitsamt des Landkreises in Nordhorn, Am Bölt 27, Dr. Annegret Hölscher, Tel. 05921-96-1867, anneget.hoelscher@grafenschaft.de erhältlich. Selbstverständlich steht der Wegweiser als pdf auch online zur Verfügung.



Rundum

„Meine Arbeit hat großen Wert“

Marta Lizakowska arbeitet als Pflegehelferin in der Ambulanten Pflege

„Wenn ich von der Arbeit nach Hause gehe, weiß ich, dass ich etwas Gutes gemacht habe und dass mich die Menschen brauchen. Meine Arbeit hat großen Wert.“ Marta Lizakowska kann sich keine andere derart bereichernde Arbeit vorstellen als die Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Nach ihrer Ausbildung vor rund vier Jahren zur Pflegehelferin ist sie heute mit Leidenschaft im Auftrag des Ambulanten Pflegedienstes des sdn für die Seniorinnen und Senioren da – und will dem Beruf auf jeden Fall treu bleiben.



*Marta Lizakowska hat viel Freude in ihrem Pflegeberuf.
Foto: privat*

„Mir macht es einfach unheimlich viel Spaß. Die Pflege ist mehr als nur eine Arbeit. Wenn ich bei den Leuten bin, helfe ich ihnen nicht nur beim Waschen oder Anziehen, sondern unterhalte mich auch mit ihnen. Dann merke ich, wie wichtig das für die älteren Leute ist und wie sehr sie die Gespräche aufmuntern. Wenn ich nicht komme, bleiben sie oft einfach im Bett“, erzählt die gebürtige Polin und zweifache Mutter, die über Umwege ihre Leidenschaft für die Pflege entdeckt hat. In Polen hatte sie studiert und sich ganz anders orientiert, bis sie in die Grafschaft kam. „Hier habe ich erst als Reinigungskraft und Lagerhelferin gearbeitet, konnte aber leider nicht so gut deutsch sprechen.“ Für die Polin war die Pflege älterer Menschen in einem Heim zunächst fremd: „Bei uns in Polen gibt es so etwas nicht. Dort leben die Eltern mit ihren Eltern und Großeltern zusammen. Auch meine Mama hat Oma und Opa zu Hause gepflegt. Das war normal für uns“, berichtet die junge Frau.

Aufgrund dieser Erfahrungen aus der Familie habe sie sich die Arbeit in der Pflege gut vorstellen können. „Ja, das kenne ich. Das könnte ich versuchen“, habe sie sich gesagt. Eine befreundete Mutter gab ihr auf dem Spielplatz dann den Tipp, doch nach der Elternzeit eine Ausbildung zur Pflegehelferin bei der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) in Nordhorn zu machen. Marta Lizakowska war sofort begeistert von der Idee und auch der Möglichkeit, im Rahmen der Ausbildung ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. So wurde jeden Samstag Deutschunterricht für die angehenden Pflegehelferinnen angeboten, um Sprachbarrieren abzubauen. Im Anschluss der Ausbildung arbeitete die 29-Jährige zunächst in der stationären Pflege im Pflegezentrum und wechselte dann vor zwei Jahren in die Ambulante Pflege. Und ist bis heute mit Leidenschaft dabei.



Rundum

„Die Arbeit ist ganz anders als andere Tätigkeiten. Die Leute sind so dankbar.“ Allerdings sei die Pflege auch nicht immer leicht. „Nicht jeder hat Spaß daran. Auf der Station habe ich Kollegen kennen gelernt, für die die Arbeit dann doch nicht geeignet war. Man muss das ausprobieren“, betont Marta Lizakowska. „Wenn es aber das Richtige für einen ist, dann hat man einen erfüllenden Job.“

Selbsthilfegruppe leistet Beistand für Trauernde

Betroffene sind herzlich zu den regelmäßigen Treffen eingeladen

Wenn der Partner stirbt, reißt dies ein tiefes Loch in das Leben der Hinterbliebenen. Die darauffolgende Zeit ist von tiefer Trauer und Krisen geprägt. Auch, wenn es schwer fällt: Jetzt gilt es, den Weg zurück in ein normales Leben zu finden. Die 2021 neu gegründete Trauergruppe begleitet Hinterbliebene ehrenamtlich auf diesem Weg. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

„Wer Interesse und die Kraft hat, teilzunehmen, ist herzlich zu unseren Treffen eingeladen“, betont Dieter Weßeling, der die Gruppe leitet. Gerade die Zeit um Weihnachten und Neujahr ist für Menschen, die ihren Partner verloren haben, eine schmerzliche Zeit des Alleinseins. Umso wichtiger ist es, sich Unterstützung zu suchen. Die Trauer-Gruppe arbeitet mit der Hospiz Hilfe Grafschaft Bentheim, kirchlichen Trägern und der Seelsorge zusammen und wird von dem Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung des Landkreises unterstützt. Ziel ist es, den Hinterbliebenen in den vier Trauerphasen Beistand bei der Verarbeitung des Todes des geliebten Menschen zu leisten. Vertrauliche Gespräche können den Trauernden dabei helfen, ins Leben zurückzufinden. „Sie werden nicht allein gelassen“, so Dieter Weßeling.

Interessierte können sich an Dieter Weßeling, Tel. 05942- 7589445, wesseling7@live.de, oder an das Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung des Landkreises, Dr. Annegret Hölscher, Tel. 05921-961867, annegret.hoelscher@grafschaft.de, wenden.

Alkoholmissbrauch und Klischees über Selbsthilfegruppen

Schülerinnen und Schüler erstellten Websites, Filme und Social Media-Beiträge

Ein YouTube-Film über die Klischees von Selbsthilfegruppen, eine Website über die Auswirkungen von Alkoholsucht, eine Plakataktion zur Prävention des fetalen Alkoholsyndroms und Instagram-Beiträge über den Alkoholmissbrauch von Jugendlichen: Dies sind die Ergebnisse der Projektarbeiten von Schülerinnen und Schülern des „Beruflichen Gymnasiums“ mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Pflege. Auf kreative Weise haben sich die jungen Menschen an den Berufsbildenden Schulen Gesundheit und Pflege in Nordhorn mit diesen wichtigen Themen auseinandergesetzt. Das Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung unterstützt die Projektarbeiten seit Jahren erfolgreich.

Rundum

*Die Schülerinnen und Schüler freuen sich über die Ergebnisse.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim*



Dr. Annegret Hölscher, Leiterin des Büros für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt des Landkreises, war beeindruckt von den Arbeiten der Schülerinnen und Schüler: „Mit den Filmen und Plakaten haben sie etwas Sinnvolles und Bleibendes entwickelt, von dem auch

andere Jugendliche und Angehörige von Suchtkranken profitieren können.“

In Gruppen wurden verschiedene Aspekte der Thematik erarbeitet. So hat eine Schülergruppe eine Website über alkoholinduzierte Gewalt und die Auswirkungen einer Alkoholsucht auf das soziale Umfeld erstellt. Hier werden Leidtragende angesprochen, die von alkoholinduzierter Gewalt in ihrem Umfeld betroffen sind. Ein weiterer Fokus liegt auf Angehörigen. Ihnen soll eine Hilfestellung angeboten werden, indem sie zahlreiche Informationen sowie Adressen für Hilfs- und Unterstützungsangebote erhalten. Die Website klärt über soziale Folgen aus verschiedenen Perspektiven auf: aus Sicht der Eltern von abhängigen Kindern, aus Sicht von Kindern abhängiger Eltern und aus der Perspektive von Ehepartnern und Freunden. Darüber hinaus geht es um die Ursachen für die Entstehung von „häuslicher Gewalt“. Es werden Tipps für das Verhalten und die Sicherung der eigenen Gesundheit sowie Psyche weitergegeben. Die Website ist unter der Adresse <https://julia96036.wixsite.com/folgen-alkoholismus> zu finden.

Zum Thema „Selbsthilfegruppen“ wurde zuerst eine Umfrage durchgeführt, um einen Überblick über den Wissensstand in der Bevölkerung zu erhalten. Tatsächlich zeigte sich, dass viele Befragte wenig über die Arbeit und Bedeutung der Selbsthilfegruppen wissen. Basierend auf dieser Umfrage wurde dann ein Imagefilm über Selbsthilfegruppen erstellt. Das Ziel war, die Klischees über Selbsthilfegruppen zu beseitigen und einen besseren Einblick in deren Arbeit zu schaffen. Der erstellte Imagefilm bietet mithilfe der Erklärfigur Max einen guten Einblick in die verschiedenen Bereiche von Selbsthilfegruppen. Der Film ist unter der Adresse https://youtu.be/8cH_65sAUQ8 zu sehen.

Eine weitere Schülergruppe hat im Rahmen der Projektarbeit ein Plakat und einen Flyer zur „Prävention von FASD“ (fetales Alkoholsyndrom) erstellt. Nicht nur alkoholranke Frauen schä-



Rundum

digen ihr ungeborenes Kind durch den Konsum von Alkohol. Während der Schwangerschaft können bereits geringe Mengen von Alkohol das ungeborene Kind in der Entwicklung beeinträchtigen. Das Plakat und der Flyer weisen darauf hin und wollen so Schwangere sensibilisieren und das ungeborene Kind vor Alkoholeinfluss schützen. Ein weiteres Thema war der Alkoholkonsum von Jugendlichen. Ziel ist die Primärprävention von Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen. Auch diese Gruppe führte zunächst eine Umfrage durch. Diese Umfrage gibt Aufschluss über die aktuellen Zahlen zum Alkoholkonsum der Jugendlichen im Landkreis Grafschaft Bentheim und darüber, was die Jugendlichen an Alkohol so faszinierend finden. Auf der Basis dieser Umfrageergebnisse wurde eine Instagram-Seite erstellt: [alkoholmissbrauch_bgg2](#).

„Beratung der EUTB für Menschen mit Behinderungen ist ein wichtiges Angebot“

Enge Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen geplant / Auch Online-Sprechstunden möglich

„Die Arbeit der EUTB ist ein wichtiges barrierefreies Angebot für Menschen mit Behinderungen in der Grafschaft. Dass ab jetzt die Beratungen auch online stattfinden können, macht es für viele Betroffene und ihre Angehörigen sicher noch einmal leichter, die Beratung in Anspruch zu nehmen“, betonte Dr. Annegret Hölscher, Leiterin des Büros für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung des Landkreises Grafschaft Bentheim, beim Besuch der „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)“ in Nordhorn. Die bundesweit vertretene Beratungsstelle wird weit-

gehend vom Bund finanziert und vor Ort von freien Trägern getragen. In Nordhorn wird sie von dem Verein „InteGra Grafschaft Bentheim e. V.“ getragen.

Für Menschen mit Behinderungen jeder Art ist die EUTB eine erste Anlaufstelle. EUTB und das Selbsthilfebüro wollen ihre Zusammenarbeit



Andreas Basten und Ann-Kathrin Kraffzig begrüßten Dr. Annegret Hölscher.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim

intensivieren und Synergien nutzen. „Schließlich sind Selbsthilfegruppen mit ihrem wichtigen Angebot auch in unserer täglichen Arbeit von Bedeutung. Hier wünschen wir uns eine noch stärkere Zusammenarbeit als in der Vergangenheit und einen engen Austausch mit dem Selbsthilfebüro als Netzwerkstelle“, sagte Ann-Kathrin Kraffzig, die mit Andreas Basten die Beratun-



Rundum

gen durchführt. „Selbsthilfegruppen, aber auch anderen Institutionen, stellen wir die Arbeit und Beratung der EUTB gerne auf Anfrage vor.“

Angesiedelt ist die EUTB Grafschaft Bentheim in der Bahnhofstr. 22a in Nordhorn und somit verkehrsgünstig gelegen und weitgehend barrierefrei zugänglich. „Beratungsgespräche werden aber nicht nur persönlich, telefonisch oder per E-Mail geführt, sondern jetzt auch online. Hierdurch wird eine weitere Beratungsmöglichkeit eröffnet“, erklärte Ann-Kathrin Kraffzig. Menschen mit eingeschränkter Mobilität könnten so mit wenig Aufwand bei der Beratung den Gesprächspartner der EUTB sehen. Hierdurch werde die Kommunikation erleichtert. Aber auch Hausbesuche seien weiterhin möglich. Wie funktioniert die Online-Beratung? Das erläuterte Ann-Kathrin Kraffzig: „Es ist ähnlich wie bei einer Online-Sprechstunde beim Arzt. Ein Termin zur Online-Beratung wird telefonisch oder per E-Mail vereinbart. Dann bekommt die ratsuchende Person per E-Mail einen Link für die Online-Beratung. Mit diesem Link kommt man in ein virtuelles Wartezimmer. Von dort aus wird man aufgerufen und kann seine Anliegen bzw. Fragen mit der Beraterin oder dem Berater der EUTB besprechen.“

Beratungen in den Räumen der EUTB können in den Sprechstunde-Zeiten, Montag von 10 bis 12.30 Uhr, Dienstag von 13.30 bis 17 Uhr, Mittwoch von 10 bis 12 Uhr, donnerstags von 15 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung stattfinden. Tel. 05921-8193690, info@teilhabeberatung-grafschaft.de. Auf der Internetseite www.teilhabeberatung.de gibt es weitere Informationen zum bundesweiten Angebot.

Wohin steuert die kommunale Gesundheitsregion?

Interaktive Gesundheitskonferenz mit Workshops und Diskussionen am 29. März 2023

„Wohin steuert die kommunale Gesundheitsregion?“ Dieser Frage widmet sich die interaktive Gesundheitskonferenz am 29. März 2023, 15 Uhr, im NINO Kompetenzzentrum. Moderiert wird die Konferenz durch die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin, die



*Die ehemalige Sozialministerin Carola Reimann war Gast bei der Gesundheitskonferenz 2019.
Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim*

einen Überblick über die Aktivitäten in anderen Gesundheitsregionen geben wird. Geplant sind verschiedene Workshops, zu denen Interessierte schon jetzt herzlich eingeladen sind. Thematische Schwerpunkte der Konferenz sind psychische Gesundheit, Gesundheit von Kindern, hausärztliche und pflegerische Versorgung. Das detaillierte Programm wird rechtzeitig bekanntgegeben.



Rundum

9. Selbsthilfetag wirft seine Schatten voraus

Vorbereitungen für den Tag am 14. Oktober 2023 sind gestartet

Der 9. Selbsthilfetag wirft seine Schatten voraus: Am 14. Oktober 2023 haben Selbsthilfegruppen aus der Grafschaft Bentheim und Vereine und Organisationen aus dem Bereich Gesundheit und Soziales in der Alten Weberei in Nordhorn die Gelegenheit, ihre Arbeit einem breiten Publikum vorzustellen. Dazu wird es ein informatives Rahmenprogramm mit Fachvorträgen und vielem mehr geben.

Der Selbsthilfetag findet alle drei Jahre statt. Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Veranstaltung 2022 nicht stattfinden. Schon jetzt starten die Vorbereitungen für den „großen Tag“ mit Unterstützung der Gruppen und den vielen Ehrenamtlichen. Das Selbsthilfebüro, das den Selbsthilfetag organisiert, freut sich auf den Tag. Wer Lust hat, die Veranstaltung mitvorzubereiten, kann sich an Dr. Annegret Hölscher, Gesundheitsamt des Landkreises Grafschaft Bentheim, Tel. 05921-961867, annegret.hoelscher@grafschaft.de, wenden. „Wir freuen uns über neue Ideen und das Engagement der Ehrenamtlichen aus der Selbsthilfe“, unterstreicht Dr. Annegret Hölscher.

2019 fand der Selbsthilfetag im NINO-Kompetenzzentrum statt.

Foto: Landkreis Grafschaft Bentheim



Selbsthilfegruppen starten mit „Mutmacher“ ins neue Jahr

Autor Klaus-D. Vogt ist zu Gast beim Neujahrsempfang der Selbsthilfekontaktstelle

„Täglich werden wir mit unzähligen Situationen, Eindrücken und Problemen konfrontiert, müssen entscheiden, was wir tun oder nicht tun. Manche Gegebenheiten, z.B. Streitigkeiten und Krankheiten, sind nur schwierig zu handhaben. Sie liegen, nicht nur sprichwörtlich, schwer auf den Schultern, drücken aufs Gemüt und belasten die Seele. Die Leser sollen motiviert werden, sich ihren Problemen zu stellen und aktiv zu werden“, beschreibt Buchautor Klaus-D. Vogt sein Buch „Mutmacher“. Der Autor aus Burg bei Magdeburg ist zu Gast beim Neujahrsempfang der Selbsthilfekontaktstelle am 20. Januar. Im Gemeindehaus am Markt wird der Gastredner ab



Rundum

14.30 Uhr den anwesenden Mitgliedern der Selbsthilfegruppen mit seinen Geschichten Mut machen und zum Nachdenken anregen.

„Nach zwei Jahren Pause aufgrund der Pandemie freue ich mich darauf, alle Engagierten der Selbsthilfegruppen wieder zu sehen. Der Neujahrsempfang war bis 2020 ein wichtiger Termin im Kalender der Selbsthilfegruppen. Bei diesem Empfang können sich die Gäste bei Kaffee und Kuchen kennen lernen und sich austauschen. Für die Selbsthilfekontaktstelle bietet der Empfang auch den richtigen Rahmen, zurückzublicken und den Gruppen Dank für ihre hervorragende Arbeit auszusprechen“, betont Dr. Annegret Hölscher, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle

des Landkreises Grafschaft Bentheim.



*Klaus-D. Vogt liest
am 20. Januar aus
seinem Buch.
Foto: privat*

Mit einer Lesung des Autors Klaus-D. Vogt starten die Selbsthilfegruppen in das neue Jahr. Klaus-D. Vogt hat während einer psychosomatischen Therapie gelernt, sich seine Erlebnisse von der Seele zu schreiben. Diese Erfahrungen möchte er mit seinen Zuhörerinnen und Zuhörern teilen. „Wir sind gespannt und freuen und auf einen abwechslungsreichen Nachmittag“, betont Dr. Annegret Hölscher.

Projekt „Grafschafter Sportlichter“ mit Vorzeigecharakter

Projekt des KreisSportBundes Grafschaft Bentheim animierte Kinder zu mehr Bewegung

Unter dem Namen „Grafschafter Sportlichter – In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“ führte der KreisSportBund Grafschaft Bentheim e.V. (KSB) ein Pilotprojekt mit Vorzeigecharakter für ganz Niedersachsen durch. Durch das Projekt wurden Kinder und Eltern im Rahmen verschiedenster Ansätze zu mehr Bewegung animiert.

Zielsetzung des Projektes war es, das „Feuer“ in jedem Kind zu entzünden bzw. die Motivation für mehr Bewegung im Alltag nachhaltig zu steigern. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden verschiedenste Maßnahmen an 10 Pilotgrundschulen durchgeführt: Übergabe von Sportstations, Durchführung einer Motoriktestung, Durchführung von Forder- und Förder-AGs, Durchführung von Aktionstagen in Verbindung mit Lehrerfortbildungen am Nachmittag (Bewegte Schule Niedersachsen), Durchführung eines Bewegungspasses, ein Testtag für alle Forder-AG's mit anschließendem Talenttag und Durchführung einer Schrittechallenge. Unterstützt wurde die Bewegungsförderung von Kindern zusätzlich durch den Einsatz von innovativer digitaler Hardware.

Rundum

Der gewählte Gamification-Ansatz konnte das Präventionsdilemma minimieren und insbesondere vulnerable Zielgruppen für mehr Bewegung motivieren.

Der Lebensraum Schule stand während des Projekts im Fokus, da dort alle Kinder unabhängig von Religion, Sozialisation und Herkunft erreicht werden konnten. Durch innovative Bewegungsanreize wurde die intrinsische Motivation von allen Kindern und Eltern gesteigert und ein besseres Gesundheitsbewusstsein geschaffen. Mit Hilfe von partizipativen Maßnahmen und aktiver Elternarbeit konnten unterschiedliche Perspektiven im Projekt beachtet und neues Engagement gewonnen werden.

Durch das Projekt „Grafschafter Sportlichter“ hat der KSB eine tiefgreifende Vernetzung von Schule und Sportverein forciert, um die Kindergesundheit zu verbessern und durch neue und gemeinsame Strukturen das bürgerschaftliche Engagement zu stärken. Zudem wurden durch erneute Testungen der motorischen Leistungsfähigkeiten, im Rahmen von DRAGO's Dschungelabenteuer, von Kindern im Jahr 2022 Vergleiche zu den Vorstudien aus den Jahren 2019, 2020 und 2021 gezogen.

Gefördert wurde das Projekt durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE), die Grafschafter Volksbank eG, den Lions Club Grafschaft Bentheim und den LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Gesundheits-Termine

- *Neujahrsempfang, 20.01.23, 14.30 – 17 Uhr, Gemeindehaus am Markt, Nordhorn*
- *Interaktive Gesundheitskonferenz, 29.03.23, 15 Uhr, NINO Kompetenzzentrum, Nordhorn*
- *Kunstprojekt mit Künstlerin Julia Siegmund: „Die Natur ist die beste Apotheke“, Thema: „Raus aus dem Alltag, rein in die Natur“, druckgrafische Experimente mit Pflanzen, 2-tägiger Workshop, 17./18.06., Druckwerkstatt Sägemühle und Stadtpark Nordhorn*
- *Selbsthilfetag, 14.10.2023, 11 – 16 Uhr, Alte Weberei, Nordhorn*
- *Herzwochen 2023, 1.-30.11., Vorträge auch in der Grafschaft*
- *In-Gang-Setzer-Fortbildung, Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben*
- *Fortbildung für Gruppenleiter, Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben*

Rundum

Gesundheits-Tage 2023

- 04.02.2023, Weltkrebstag
- 11.02.2022, Welt-Tag der Kranken
- 28.02.2023, Tag der seltenen Erkrankungen
- 07.03.2023, Tag der gesunden Ernährung
- 15.03.2023, Tag der Rückengesundheit
- 21.03.2023, Welt-Down-Syndrom-Tag

Wussten Sie schon, dass...?

- ✓ im Jahr 2000 der Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch- und Fleischerzeugnissen bei 90,7 kg pro Jahr lag? 2019 waren es 87,8 kg.
- ✓ pro Einwohner in 2004/2005 noch 85,4 kg pro Jahr Gemüse auf dem Markt eingekauft wurde? 2019/2020 waren es schon 105,57 kg je Einwohner und Jahr.
- ✓ dass der Verbrauch von Alkohol pro Kopf 1995 bei 165 Litern lag? 2019 waren es 128,5 Liter.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit: Daten des Gesundheitswesens 2021

IMPRESSUM:

Landkreis Grafschaft Bentheim,
Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim,
Am Bölt 27
48527 Nordhorn
Tel. 05921-961867,
gesundheitsregion@grafenschaft.de
www.grafenschaft-bentheim.de