

## Newsletter für Gesundheit

Januar 2014

Bitte senden Sie Ihre Beiträge  
für die Februar-Ausgabe bis zum 20. Januar an  
[valeria.diewald@rhein-kreis-neuss.de](mailto:valeria.diewald@rhein-kreis-neuss.de)!

### Inhalt

Termine .....	2
10 Jahre Fitnetz- das gesunde Netzwerk .....	2
Wasser in Zahlen .....	3
Karies früher und heute .....	4
So gelingt die Integration ausländischer Mitbürger .....	4
Marona neue stellvertretende Vorsitzende .....	5
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	6
Bundesverdienstkreuz für Werner Schell .....	7
Gesundheitskalender und Depression im Internet .....	7
Pflegetreff: Sterben muss menschenwürdig sein .....	7
Multiplikatorenschulung zu Sexualisierter Gewalt in den Medien .....	8
Spitzenbewertung für Meerbuscher Klinik .....	8
Schlafapnoe: Mitgliederversammlung .....	9
Veranstaltungen Burn-out .....	9

## Termine

13.01.2014 .....	Feierstunde 10 Jahre Fitnetz
29.01.2014.....	AK Demenz
20.02.2014.....	„Schulische Suchtprävention“-Treffen mit Schulen
17.03.2014.....	Steuergruppe Sucht, Psychiatrie und Behinderung
20.03.2014.....	Kidzeln-Fortbildung für Erzieherinnen zu Demenz
07.05.2014.....	Fachtagung Kinder- und Jugendgesundheit
04.06.2014.....	Konferenz für Gesundheit, Pflege und Alter

---

## 10 Jahre „fitnetz- das gesunde Netzwerk“ im Rhein-Kreis Neuss



Am 13. Januar findet aus Anlass des 10 – jährigen Jubiläums eine Feierstunde mit allen fitnetz- Einrichtungen statt, in deren Rahmen die erfolgreichen Maßnahmen Vertretern der Politik, Verwaltungen und Einrichtungen aus dem Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen vorgestellt werden. Das Netzwerk bietet Kindertagesstätten und Familienzentren ein ganzheitliches Programm, mit dem Ziel, ihre Organisation kontinuierlich und systematisch nach gesundheitsförderlichen Gesichtspunkten weiter zu entwickeln. Gesundheitsteams aus Erzieherinnen und Eltern müssen eingerichtet, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen qualifiziert sowie Eltern und Kinder eingebunden werden. So beschäftigten sich die Erzieher und Erzieherinnen der Kindertageseinrichtungen und Familienzentren mit Themen wie gesunde Ernährung, Bewegungsförderung, Umgestaltung des Außengeländes, Seelische Gesundheit, Medienkompetenz und diskutierten diese in ihren Gesundheitsteams. Dabei werden die Einrichtungen durch den "Arbeitskreis Gesundheitsförderung" unterstützt. Zu dem gehören Mitglieder aus verschiedenen Bereichen der Kreisverwaltung und weitere Partner, wie Sportamt und Jugendamt. Diese helfen in Form von persönlicher Beratung und Begleitung, Fachfortbildungen sowie regelmäßigen Netzwerktreffen und Fachtagungen. "Einige der Fitnetz- Einrichtungen", betont Kreisgesundheitsdezernent Karsten Mankowsky, "sind bereits seit der Gründung des Netzwerks fitnetz im Jahr 2003 Mitglied und setzen das vorgegebene systematische und nachhaltige Gesundheitsförderungskonzept vorbildlich um. Die Gesundheitsförderung als ganzheitlicher Ansatz wird zum integrierten Bestandteil der Arbeit der Kindertageseinrichtungen." Im Jahr 2003 wurde - auf Initiative der Gesundheitskonferenz - das Netzwerk gesundheitsfördernder Kindergärten und Schulen im Rhein-Kreis Neuss gegründet. Es wurde vor einigen Jahren umbenannt in "fitnetz - das gesunde Netzwerk". Mittlerweile haben sich dem Netzwerk 54 Kindertagesstätten und Familienzentren angeschlossen, das entspricht etwa 25 Prozent aller Tageseinrichtungen für Kinder im Rhein-Kreis Neuss.

### Weitere Auskunft erteilt:

**Kreisgesundheitsamt – Katharina Czudaj**  
**Lindenstr. 16, 41515 Grevenbroich**  
**Tel. 02181 601 5402**  
**Email: [katharina.czudaj@rhein-kreis-neuss.de](mailto:katharina.czudaj@rhein-kreis-neuss.de)**

---

---

Gesundheitsamt informiert zu aktueller Pressemitteilung

## Wasser in Zahlen



Im letzten Jahr tranken die Deutschen und 140 Liter Mineralwasser. Diese Zahl erinnert auch an den durchschnittlichen täglichen Wasserverbrauch des Bundesbürgers. Dieser liegt nämlich inzwischen bei rund 120 Liter. Sowohl Mineral- als auch Leitungswasser sind der Gesundheit zuträglich. Die Gewinnung und Aufbereitung des Letzteren werden im Rhein-Kreis Neuss in hoher Qualität vorgenommen und durch das Gesundheitsamt überwacht. Es kann uneingeschränkt getrunken und für die Herstellung von Säuglingsnahrung werden. Gleichwohl kann die Qualität des gelieferten Wassers durch unerwünschte Substanzen oder gar Krankheitserreger aus der Hausinstallation beeinflusst werden. Aus diesem Grunde hat der Gesetzgeber an das Trinkwasser hohe Ansprüche gestellt. Um die Gefährdung durch die so genannten Legionellen einzudämmen, müssen die Vermieter der schätzungsweise 8.000 – 10.000 Mehrfamilienhäuser, die mit Großanlagen zur Trinkwassererwärmung ausgestattet sind, seit 2011 ihr Warmwasser alle drei Jahre auf Legionellen untersuchen lassen, erstmalig bis Ende des vergangenen Jahres. Dem Gesundheitsamt des Rhein- Kreises Neuss - so Diplom-Ingenieur Siegfried Hauswirth – wurden 2011, als noch eine Anzeigepflicht bestand, allerdings nur rund 1500 Gebäude angezeigt. Der Leiter der Produktgruppe Infektionsschutz und Umwelthygiene stellt fest: „Wie viele verantwortungsvolle Hausbesitzer und Hausverwaltungen eine Wasseranalytik durchführen ließen ist nicht bekannt, weil einwandfreie Befunde nicht gemeldet werden müssen. Die Überschreitung des technischen Maßnahmenwertes ist allerdings unverzüglich anzuzeigen. Viele Hauseigentümer müssen die Erstuntersuchungen schnellstmöglich nachholen, andernfalls droht ein Bußgeld.“

Die Erfahrungen der Trinkwasserlabore zeigen, dass in 15 % untersuchten Anlagen Überschreitungen des so genannten technischen Maßnahmenwertes von 100 Legionellen pro 100 Milliliter vorkommen. „Bisher wurden dem Gesundheitsamt des Rhein-Kreises nur rund 100 Warmwasseranlagen mit Überschreitungen angezeigt. Diese Anlagen müssen nun technisch überprüft und ggf. saniert werden, um ein Gesundheitsrisiko für die Nutzer weitestgehend auszuschließen.“ Im vergangenen Jahr wurden dem Gesundheitsamt 5 Legionellosefälle gemeldet, die auf Legionellen im Warmwassersystemen zurückzuführen waren. Auch hier geht das Gesundheitsamt von einer hohen Dunkelziffer aus. Mit einem völlig anderen Wasserbegriff musste sich das Gesundheitsamt glücklicherweise bislang nicht beschäftigen: Das so genannte virtuelle Wasser hat aber einen vergleichbar ebenso hohen Stellenwert. Es ist die Wassermenge, die erforderlich ist, die von uns benutzten Produkte herzustellen. Die virtuelle Wassermenge überschreitet den hiesigen Wasserverbrauch pro Person um das ca. 30-fache.

### **Weitere Auskunft erteilt:**

**Kreisgesundheitsamt – Siegfried Hauswirth**

**Auf der Schanze 1, 41515 Grevenbroich**

**Tel. 02181 601 5350**

**Email: [siegfried.hauswirth@rhein-kreis-neuss.de](mailto:siegfried.hauswirth@rhein-kreis-neuss.de)**

---

---

## Karies früher und heute

Drastischer geht es kaum: So berichten die Medien aktuell, dass bereits vor 15.000 Jahren viele Menschen an Karies litten. Am gleichen Tag wird eine völlig neue Zahnbürste vorgestellt, die dem Nutzer über eine



Smartphone-App vermittelt, mit welcher Intensität er am Morgen die Zähne geputzt hat. Wer weiß, vielleicht hätte ein Steinzeitmensch also durchaus von der elektronischen Hilfe profitiert.

Heutzutage kennen wir dagegen auch noch andere und sehr erfolgreiche Formen der so genannten Zahnprophylaxe. So sorgen sachgerechte Informationen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für einen exzellenten Zahnstatus - vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Anlässlich des 75-jährigen Jubiläums der Schulzahnpflege im Kreisgebiet konnte erst kürzlich deutlich gemacht werden, dass inzwischen rund 80% der Kindergartenkinder und 60% der Schulneulinge absolut naturgesunde Zähne haben. Dies ist nur möglich, weil der zahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes, der Arbeitskreis Zahngesundheit und die niedergelassenen Zahnärzte an einem Strang ziehen.

So verweist der Leiter des zahnärztlichen Dienstes, Dr. Ansgar Pöggeler stolz auf die rückläufige Quote an Schulkindern mit behandlungsbedürftigen Zähnen von mehr als 80% im Jahr 1946 auf inzwischen unter 5% im letzten Jahr. Eine ausführliche Dokumentation hierzu ist im Gesundheitsamt unter der Rufnummer 02181 601-5300 unentgeltlich abrufbar.

### Weitere Auskunft erteilt:

**Kreisgesundheitsamt – Dr. Ansgar Pöggeler**

**Oberstr. 91, 41464 Neuss**

**Tel. 02181 601 5330**

**Email: [ansgar.poeggeler@rhein-kreis-neuss.de](mailto:ansgar.poeggeler@rhein-kreis-neuss.de)**

---

Neuer Online-Service für Arbeitgeber:

## So gelingt die Integration ausländischer Mitarbeiter



Viele Unternehmen finden in Deutschland nicht mehr genügend Fachkräfte und suchen daher auch im Ausland nach geeigneten Mitarbeitern. Gleichzeitig ist der deutsche Arbeitsmarkt für Zuwanderer attraktiv. „Um beiden zu helfen, hat die AOK als erste gesetzliche Krankenversicherung einen Online-Service für Zuwanderer entwickelt“, sagt Regionaldirektorin Marion Schröder von der AOK in Neuss. „Mit dem Angebot will die Gesundheitskasse Unternehmen bei der Suche und Eingliederung ausländischer Mitarbeiter unterstützen.“ Arbeitgeber, die für Fachkräfte aus dem Ausland offen sind, haben oft viele Fragen: Wie können sie geeignete Mitarbeiter finden – sei es aus Ländern der Europäischen Union (EU) oder aus Ländern außerhalb der EU? Was ist bei der Einstellung ausländischer Mitarbeiter zu beachten? Welche praktischen Schritte sind nötig, damit Beschäftigungsverhältnisse juristisch korrekt und für alle Seiten zufriedenstellend gestaltet sind? „Antworten auf diese Fragen bietet der Online-Service der AOK für Zuwanderer“, sagt Marion Schröder. Merkblätter helfen Arbeitgebern dabei, die Eingliederung ausländischer Mitarbeiter vorzubereiten. Darüber hinaus enthält das Online-Angebot aktuelle Nachrichten, Links und Downloads. In einem Glossar sind wichtige Begriffe erklärt, von „A“ wie „Arbeitnehmerfreizügigkeit“ bis „Z“ wie „Zuwanderer“. „Außerdem haben Arbeitgeber die Möglichkeit, sich im Expertenforum direkt mit Fachleuten der AOK in Verbindung zu setzen“, erklärt

Schröder. Diese beantworten innerhalb von 24 Stunden individuelle sozialversicherungsrechtliche Fragen im Zusammenhang mit ausländischen Beschäftigten. Für potenzielle ausländische Mitarbeiter können über das Portal auch Informations-Flyer „Willkommen in Deutschland“ bezogen werden. Darin wird über die Krankenversicherung in Deutschland sowie über Leistungen und Serviceangebote der AOK informiert. Der Flyer steht kostenfrei auf Bulgarisch, Englisch, Französisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Japanisch, Türkisch, Italienisch, Griechisch und Spanisch zur Verfügung. Weitere Sprachen sind in der Umsetzung. Einfach anfordern oder direkt mit dem Firmenkundenberater vor Ort sprechen.

**Weitere Auskünfte erteilt:**

**AOK Rheinland / Hamburg, Oberstr. 33, 41460 Neuss**

**Manfred Kadereit**

**Tel. 02131 293 268, Fax 02131 293 600**

**Email: manfred.kadereit@rh.aok.de**

**Internet: www.aok.de/rh**

---

Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V.

## Marona neue stellvertretende Vorsitzende



Verstärkung gibt es seit November 2013 für den Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V. Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurde Heidemarie Marona zur stellvertretenden Vorsitzenden des Vereins gewählt. Vorsitzende Dr. Maria Loosen-Spicker und Stellvertreter Hubert Renner freuen sich über die Unterstützung. Heidemarie Marona war selber betroffene Angehörige, hat beruflich wichtige Erfahrungen in dem Bereich der Alzheimer-Erkrankung gesammelt und möchte zudem ihre gesundheitspolitischen sowie kommunikativen Kenntnisse stärker in die Selbsthilfeorganisation in Neuss einbringen. „Die Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss hat ein tolles und sehr engagiertes Team von Mitarbeiterinnen, die hervorragende Hilfs- und Beratungsangebote für Angehörige von demenzkranken Menschen anbieten. Ich bin sicher, dass wir in Synergie mit den regionalen Angeboten im Rhein-Kreis Neuss weiterhin einen wertvollen Beitrag für die Angehörigen leisten werden“, sagte Heidemarie Marona auf der Mitgliederversammlung. Heidemarie Marona studierte Betriebswirtschaft und hat umfassende und langjährige Berufserfahrung im Bereich der forschenden pharmazeutischen Industrie. Als Führungskraft in Marketing, Unternehmenskommunikation und Gesundheitspolitik bei Janssen-Cilag initiierte sie das neue Tätigkeitsfeld „Patientenbelange“ – denn sie erkannte die Notwendigkeit einer Konzentration auf den Bedarf und die Bedürfnisse von Patienten. Bewusste Patientenbeteiligung, Patientenkommunikation, Patienteninformation und eine Stärkung der Gesundheitskompetenz von Betroffenen ist eine eigene Haltung, die einen zentralen Platz im Bewusstsein des gesamten Gesundheitswesens beanspruchen sollte. Heidemarie Marona engagiert sich seit vielen Jahren auch in der Gesundheitskonferenz des Rhein-Kreises Neuss, auch jetzt in ihrer Freiberuflichkeit. Darüber hinaus ist Marona in zahlreichen Verbänden und Gremien aktiv, die die Patientenorientierung und -beteiligung voranbringen wollen, wie z. B. die „Gesellschaft für bürgerorientierte Versorgung“.

**Weitere Auskünfte erteilt:**

**Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss / Nordrhein, Frau Kalina**

**Mohnstr. 48, 41466 Neuss, Tel. 02131/222110**

**Email: alzheimer-neuss@t-online.de**

---

---

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz



Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit stellt pflegende Angehörige oft vor eine Herausforderung. Häufig besteht die Gefahr von Überlastung und Isolation. Gesprächskreise haben sich als eine sinnvolle Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz herausgestellt. Man erlebt, dass man mit seiner schwierigen Situation nicht allein ist, man kann Erfahrungen austauschen und sich über den Gesprächskreis hinaus unterstützen. Die Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V. wird ab Februar 2014 als ergänzendes Angebot einen solchen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz in den Räumen des Johanniter-Stifts in Kaarst anbieten. Entstanden ist dieses Angebot durch das Engagement der Senioreninitiative Kaarst. Der von professionellen Kräften der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss geleitete Gesprächskreis bietet gleichzeitig die Möglichkeit, den an Demenz erkrankten Menschen mitzubringen. In einer separaten Betreuungsgruppe werden diese von qualifizierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss betreut. Der Gesprächskreis mit Betreuungsgruppe beginnt am Mittwoch, den 12. Februar 2014 und findet von 10-12 Uhr im Johanniter-Stift, Am Sandfeld 35 in Kaarst statt. Alle weiteren Treffen finden jeweils am 2. Mittwoch des Monats statt. Eine Anmeldung für die Teilnahme am Gesprächskreis ist nicht erforderlich. Wird ein Platz in der Betreuungsgruppe benötigt, bittet die Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss um Information bis spätestens eine Woche vor dem Treffen.

### Weitere Auskünfte erteilt:

**Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss / Nordrhein, Frau Kalina**  
**Mohnstr. 48, 41466 Neuss**  
**Tel. 02131/222110**  
**Email: [alzheimer-neuss@t-online.de](mailto:alzheimer-neuss@t-online.de)**  
**[www.alzheimer-neuss.de](http://www.alzheimer-neuss.de)**

---

### Neusser Pflgetreff

## Bundesverdienstkreuz am Bande für Werner Schell



Er hat sich jahrelang im sozialen Bereich engagiert. Im Februar ist er mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet worden. Die Ehrung erhielt er aus den Händen von Landrat Hans-Jürgen Petruschke im Neusser Kreishaus im Beisein vieler geladener Gäste. In seinem Wohnort in Neuss-Erfttal organisiert der rührige Ex-Dozent für Pflegerecht und Autor mehrerer Bücher seit vielen Jahren das Neusser Pflgetreff mit hochkarätigen Gästen aus Politik, Wissenschaft und Gesundheit. Besonders liegt Schell die Verbesserung der Pflegebedingungen am Herzen und dafür ist er ein unbeirrbarer Streiter und Kämpfer.

### Weitere Auskünfte erteilt:

**Gesundheitsamt, Valeria Diewald**  
**Lindenstr. 12-14, 41515 Grevenbroich**  
**Tel. 02181/601-5333**  
**Email: [valeria.diewald@rhein-kreis-neuss.de](mailto:valeria.diewald@rhein-kreis-neuss.de)**

---

---

## Gesundheitskalender und Informationen über Depressionen im Internet abrufbar

Erhalten Traurigkeit und Niedergeschlagenheit einen Krankheitswert, kommt der Begriff "Depression" ins Spiel. Über die vielen Facetten dieses Leidens hat sich Amtsarzt Dr. Michael Dörr mit dem Psychiater Dr. Günter Clausen unterhalten, dem Vorsitzenden der Kreisstelle Neuss der Ärztekammer Nordrhein. Das 15-minütige Interview ist eingebettet in den Gesundheitskalender 2014 des Kreisgesundheitsamts und kann im Internet unter [www.rhein-kreis-neuss.de/gesundheitskalender](http://www.rhein-kreis-neuss.de/gesundheitskalender) angehört werden. "Der Mensch ist ein emotionales Wesen. Zum Leben gehören dementsprechend auch Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Die dunkle Jahreszeit kann diese Empfindungen auslösen oder verstärken. Und so macht der so genannte Winterblues in diesen Wochen manchem zu schaffen", erklärt Dörr. In seinem Gespräch mit Clausen werden auch verwandte Beschwerdebilder wie die Krankheit "Burn out" behandelt sowie gängige Therapieverfahren erläutert. Ein ebenfalls im Internet abgelegtes Text-Dokument führt in die Thematik ein. Nach einem Psychiatriebericht für den Rhein-Kreis Neuss ist mit etwa 37.000 depressiv Erkrankten an Rhein, Erft und Gillbach zu rechnen. Fast ein Fünftel aller Menschen erkrankt in seinem Leben zumindest einmal an einer depressiven Phase. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer.



### Weitere Auskunft erteilt:

**Gesundheitsamt, Dr. Michael Dörr**  
**Auf der Schanze 1, 41515 Grevenbroich**  
**Tel. 02181/601-5000**  
**Email: [michael.doerr@rhein-kreis-neuss.de](mailto:michael.doerr@rhein-kreis-neuss.de)**

---

Neusser Pflgetreff:

## Das Sterben muss menschenwürdig gestaltet werden

Thema des Pflgetreffs am 19.11.2013 im „Kontakt Erfttal“ war die „Palliativversorgung (Medizin & Pflege) - Hospizarbeit – Sterbebegleitung ambulant und stationär“. Auf dem Podium saßen ausgewiesene Experten. Sie beleuchteten die Versorgungs- und Unterstützungsangebote aus verschiedenen Blickwinkeln, moderiert von Bernd Müller, ehemaliger TV-Moderator bei „Mittwochs live“ und „Wunderschönes NRW“. Über 130 Gäste wurden dabei geschickt mit Fragen und sonstigen Diskussionsbeiträgen eingebunden. Zum Auftakt der Statements und Diskussionsbeiträge stellte Pfarrer Jochen Koenig u. a. heraus, dass das Sterben kein Störfaktor sei, sondern als Teil des Lebens einer humanen Begleitung bedürfe. In diesem Sinne sollten wir verantwortungsvoll mit Leben und Sterben umgehen, so der Geistliche. Dr. Dr. med. G. Steiner, niedergelassener Arzt und Palliativmediziner aus Neuss, stellte klar, dass die entsprechenden Strukturen im Rhein-Kreis Neuss gut geknüpft seien und das in Neuss ansässige Palliativnetz „WiN - Wir in Neuss“ für den Rhein-Kreis Neuss gute Arbeit leiste. Niemand müsse befürchten, unversorgt zu bleiben. Dr. med. F.-J. Esser, Chefarzt am Johanna-Etienne-Krankenhaus in Neuss, befasste sich mit den Palliativstationen in den Krankenhäusern und forderte, dass überalterte Planungskonzepte angepasst und ein weiterer Ausbau solcher Stationen gefördert werden. Dr. med. Udo Kratel, niedergelassener Arzt und Palliativmediziner in Dormagen, ging als 2. Vorsitzender der Hospizbewegung Dormagen e.V. und Vorstandsmitglied im Deutschen Hospiz- und Palliativverband

e.V., auf die Hospizarbeit näher ein und erläuterte die kreisweiten Strukturen. Dabei wurde deutlich, dass die Hospizarbeit von verschiedenen Institutionen institutionell getragen wird, aber wesentlich unterstützt wird durch eine Vielzahl ehrenamtlicher Helfer.

Es ergab sich der Eindruck, dass die palliativen und hospizlichen Hilfe- und Unterstützungsstrukturen im Rhein-Kreis Neuss als nahezu ausreichend bezeichnet werden können. Ungeachtet dessen gibt es sicherlich an der einen oder anderen Stelle noch Verbesserungsmöglichkeiten.

Der nächste Pflorgetreff findet am 13.05.2014 in Neuss-Erfttal statt. Hier geht es um den Pflegenotstand.

**Weitere Auskunft erteilt:**

**Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk, Werner Schell**

**Harffer Straße 59 – 41469 Neuss**

**Tel.: 02131 150779**

**E-Mail: [ProPflege@wernerschell.de](mailto:ProPflege@wernerschell.de)**

**Internet: [www.pro-pflege-selbsthilfenetzwerk.de](http://www.pro-pflege-selbsthilfenetzwerk.de)**

---

Sexualisierte Gewalt in den digitalen Medien

## Multiplikatorenfortbildung zur Ausbildung Jugendlicher Peers

Für Pädagogen, Erzieher und Sozialarbeiter bietet das Sinus Netzwerk in Zusammenarbeit mit der Stadt Kaarst eine zweitägige Schulung an. Diese findet am 21. und 22. Januar von 8.30 bis 16.30 Uhr in der Volkshochschule Kaarst, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst statt.

Aufklärung ist notwendig, damit Jugendliche verstehen, wie sie sich vor sexueller Anmache, Übergriffen und ungewollten sexuellen Inhalten in den digitalen Medien schützen können.

Multiplikatoren werden an zwei Tagen geschult, mit dem Ziel, Jugendliche zu „Smart User Trainern“ auszubilden. Die Mädchen und Jungen sollen dadurch in die Lage versetzt werden, später anderen Jugendlichen nach dem Peer2Peer Prinzip Tipps und Strategien im Umgang mit dem Internet zu geben sowie eine kritische Reflektion des Internetgebrauchs zu fördern. Neben einem theoretischen Input von Grundlagenwissen zu dieser Thematik, werden im praktischen Teil Übungen vermittelt, die die Teilnehmer konkret mit den Jugendlichen umsetzen können.

Die Teilnahme am Seminar im Rahmen des Medienprojektes „Kaarst verNetz“ ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten. Die Größe der Gruppe ist auf 12 Personen begrenzt.

**Weitere Auskunft erteilt:**

**Stadt Kaarst, Bereich Jugend und Familie**

**Am Neumarkt 2, 41564 Kaarst**

**Tel. 02131 / 987397**

**Email: [info@kaarst.de](mailto:info@kaarst.de)**

---

„Gesundheit: Knochen & Gelenke“: Sonderpublikation des „Focus“

## Spitzenbewertungen für Ärzte und Kliniken der Franziskus Stiftung

Gute Noten für Ärzte und Fachkliniken der Franziskus Stiftung: Das Nachrichtenmagazin „Focus“ hat im Dezember die Sonderpublikation „Gesundheit: Knochen & Gelenke“ vorgelegt. Unter der Überschrift „Top-Experten für Orthopädische Chirurgie“ enthält das 130-seitige Heft Empfehlungen von Ärzten und Kliniken aus ganz Deutschland – darunter aus der Franziskus Stiftung. Das Meerbuscher St. Elisabeth-Hospital ist in



der Liste gleich zweifach vertreten. In der Kategorie „Kniechirurgie“ ist Privat-Dozent Dr. Thomas Pauly benannt, Chefarzt der Klinik für Orthopädische Chirurgie & Rheumatologie. Er erhält die Prädikate „von Kollegen empfohlen“ und „von Patienten empfohlen“. In der Kategorie „Fachkliniken Orthopädie“ findet sich ebenfalls die Meerbuscher Fachklinik für Rheumatologie und Orthopädie unter der Leitung von Dr. Thomas Pauly.

**Weitere Auskunft erteilt**

**Sigrid Baum, Baum-Kommunikation**  
47661 Issum, Gelderner Straße 67-69  
Tel. 02835 440 124, Fax 02835 42 15  
Mail: sigrid.baum@baum-kommunikation.de

---

## Zwei Veranstaltungstipps zum Thema Burn-Out

Das ABC - Andere Burnout Café in der Oberstraße 97, in Neuss (Eingang Café Jedermann) findet regen Zuspruch. Beim zwölften Treffen am Mittwoch, den 15. Januar, um 18.30 Uhr haben Interessierte und Angehörige Gelegenheit, sich mit Experten und Betroffenen zum Thema „Mut und Gelassenheit“ auszutauschen. Manchmal können schon kleinere mentale oder auch körperliche Übungen hilfreich sein, um die negative Gedankenspirale zu stoppen und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren zu können. Neben der faktischen Überlastung würde das Stressempfinden häufig durch fehlenden mentalen Abstand zusätzlich erhöht und verhindere selbst in der Freizeit jegliche Erholung, beschreibt IFGL-Trainerin Beate Mies die Erfahrung vieler Betroffener. Mehr Gelassenheit statt pausenloses Kopfkino - ein weiterer wichtiger Schritt, der mit den richtigen Methoden geübt werden will, um dem „Burnout-Syndrom“ zu begegnen. Am Donnerstag, den 23. Januar, von 19.00 bis 20.30 Uhr am selben Ort wird Sabine Tengelmann-Ossenbach das Thema „Burn-Out - Was haben Stress und Gehirn gemeinsam?“ beleuchten und dabei auf Fragen eingehen, wie z.B. Warum bildet sich Stress in unseren Köpfen? Verursacht Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme und Gereiztheit? Welchen Anteil hat die Ernährung am Stress? Wie können wir positive Einflüsse entwickeln?

**Weitere Auskunft erteilt:**

**Initiative für Gesundes Leistungsklima,**  
**Thomas Grünschläger**  
Tel. 02131 - 93962 - 44

---

## Impressum:

Rhein-Kreis Neuss, 53.7 Gesundheitsplanung & Gesundheitsförderung,  
Valeria Diewald, Lindenstr. 16, 40515 Grevenbroich, Tel. 02181 6015333; Fax  
02181-60185333, Email: valeria.diewald@rhein-kreis-neuss.de



Der Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied im Gesunde-Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland.