

Aktion: Psychische Gesundheit steht im Vordergrund

Landkreis Mayen-Koblenz und Stadt Koblenz beteiligen sich ab dem 10. Oktober an Woche der „Seelischen Gesundheit“

Kreis MYK. Unter dem bundesweiten Motto „Lass Zuversicht wachsen Psychisch stark in die Zukunft“ findet in diesem Jahr vom 10. bis 20. Oktober die Woche der „Seelischen Gesundheit“ statt. Der Landkreis Mayen-Koblenz und die Stadt Koblenz beteiligen sich mit einem vielseitigen und informativen Aktionstag am Freitag, 10. Oktober – dem Internationalen Tag der Seelischen Gesundheit, von 9 bis 13.30 Uhr im Gesundheitsamt Koblenz, Mainzer Straße 60a, ebenfalls an der Aktionswoche. Veranstalter sind die Koordinierungsstelle für Psychiatrie und das Gesundheitsamt Mayen-Koblenz.

Im Fokus der Veranstaltung stehen die Themen Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Stärke: Wie gelingt es, trotz alltäglicher oder auch globaler Herausforderungen psychisch stabil zu bleiben? Welche Schutzfaktoren können im Alltag helfen, den Blick nach vorn zu richten und Zuversicht zu entwickeln? Antworten auf diese und weitere Fragen liefern die folgenden Vorträge:

- **10. Oktober, 9.30 Uhr – „Lebe Balance“** – Ruth Mentenich von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gibt praxisnahe Impulse zur Förderung psychischer Gesundheit und führt einfache Achtsamkeitsübungen durch.
- **10. Oktober, 11 Uhr – „Psychohygiene und Selbstfürsorge“** – Referentin Anna Babucke erklärt, was Stress im Körper auslöst, wie chronischer Stress wirkt und wie sich seelische Belastungen frühzeitig erkennen und abbauen lassen. Ab 12 Uhr steht die gemeinsame Bewegung im Vordergrund. Bei einer Walking-Runde durch die Rheinanlagen, organisiert

durch den Sozialpsychiatrischen Dienst in Kooperation mit Meddy's Lauf- und Walking-Treff, sind alle eingeladen, sich aktiv zu beteiligen. Ergänzt wird der Aktionstag durch ein vielfältiges Rahmenprogramm. Die Ausstellung „Schweigen aus Loyalität, Liebe, Angst durchbrechen – Wir sind für dich da!“ beleuchtet die Lebensrealität von Kindern psychisch oder suchterkrankter Eltern und zeigt bestehende Unterstützungsangebote. Darüber hinaus bietet die Wanderausstellung „Wie geht's?“ des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V. Einblicke in Erfahrungsberichte junger Menschen im Umgang mit mentalen Belastungen.

Des Weiteren präsentieren zahlreiche regionale Akteure an Informationsständen Mitmach- und Beratungsangebote rund um psychische Gesundheit. Besucher können sich informieren, austauschen und neue Wege zur Stärkung der eigenen seelischen Widerstandskraft kennenlernen.

Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenfrei. Um Anmeldung zur Walking-Runde wird bis zum 8. Oktober telefonisch unter 02632/2516-15 oder per E-Mail an gabriele.boessler-nick@kvmyk.de gebeten. Das vollständige Aktionsprogramm finden Interessierte unter www.kvmyk.de. Für weitere Rückfragen steht neben Gabriele Bößler-Nick auch Meike Koch unter Tel. 0261/108-133 zur Verfügung. Am Veranstaltungstag bleibt das Gesundheitsamt Mayen-Koblenz an seinen Standorten in Andernach, Koblenz und Mayen für den regulären Publikumsverkehr geschlossen.



Die Woche der „Seelischen Gesundheit“ steht in diesem Jahr unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“.

Sozialpsychiatrischer Dienst in MYK und Koblenz hilft in schwierigen Zeiten

Kreis MYK. Wer das Gefühl hat, seine eigene Situation, beziehungsweise die eines nahen Angehörigen oder eines Freundes, nicht mehr alleine meistern zu können, kann sich jederzeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes Mayen-Koblenz (SPDI) in Verbindung setzen. Dieser ist Ansprechpartner für Personen in seelischen Belastungssituationen. Die Sozialarbeiter beraten, helfen bei der Klärung der Situation und vermitteln bei Bedarf weitere Hilfen. Ziel der Beratung ist die psychosoziale Stabilisierung sowie individuelle Hilfe. Darüber hinaus unterstützt

der Sozialpsychiatrische Dienst bei der Suche nach Selbsthilfegruppen oder bei deren Gründung. Die Beratung erfolgt sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige und das direkte Umfeld. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos, bei Bedarf werden auch Hausbesuche durchgeführt.

Der SPDI ist zuständig für den Landkreis Mayen-Koblenz und die Stadt Koblenz. Neben dem zentralen Standort in Andernach, Breite Straße 109, besteht die Möglichkeit, auch Gespräche in den Standorten Mayen, Bannerberg 6, und Koblenz, Mainzer Straße 60a, zu führen. Um Termin-



vereinbarung wird gebeten. Folgende Mitarbeiter stehen im Gesundheitsamt Mayen-Koblenz beratend zur Seite:

- Gabriele Bößler-Nick, Tel. 02632/2516-15, E-Mail: gabriele.boessler-nick@kvmyk.de
- Johanna Braun, Tel. 02632/2516-21, E-Mail: johanna.braun@kvmyk.de
- Eike Höfer, Tel. 02632/2516-24, E-Mail: eike.hoefer@kvmyk.de
- Fabian Schmidt, Tel. 02632/2516-17, E-Mail: fabian.schmidt@kvmyk.de
- Gerd Smaritschnik, Tel. 02632/2516-23, E-Mail: gerd.smaritschnik@kvmyk.de

- Marco Venetsanos, Tel. 02632/ 2516-11, E-Mail: marco.venetsanos@kvmyk.de
- Daniela Zimmer, Tel. 02632/2516-16, E-Mail: daniela.zimmer@kvmyk.de

Darüber hinaus sind die Mitarbeiter des SPDI auch über die allgemeine Rufnummer unter Tel. 02632/2516-28 und per E-Mail an spdi@kvmyk.de erreichbar. Weitere Informationen zu den Beratungsangeboten des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz gibt es im Internet unter der Adresse www.ga-mayen-koblenz.de

Zehn Jahre Gemeindeschwester Plus

Fachkräfte aus dem Landkreis Mayen-Koblenz begleiten Festakt in Mainz

Kreis MYK. Die Erfolgsgeschichte von Gemeindeschwester Plus begann im Jahr 2015 in neun rheinland-pfälzischen Modellkommunen. Heute – zehn Jahre später – ist das präventive Beratungsangebot als flächendeckendes Landesprogramm in ganz Rheinland-Pfalz verfügbar und über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Im Rahmen eines Festakts zum zehnjährigen Jubiläum in der Staatskanzlei Mainz wurden jüngst die engagierten Fachkräfte gewürdigt, die tagtäglich dazu beitragen, ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen. Auch Vertreterinnen aus dem Landkreis Mayen-Koblenz nahmen gemeinsam mit der Pflegestruktureplanerin Anne Schnütgen an der Veranstaltung teil.

Seit 2024 ist das Angebot im Landkreis Mayen-Koblenz in den Verbandsgemeinden Maifeld, Rhein-Mosel, Weißenthurm, Vallendar sowie in der Stadt Bendorf etabliert. Die Einladung zum Festakt war für die Fachkräfte eine besondere Wertschätzung ihrer Arbeit – und zugleich eine gute Gelegenheit, sich mit Kollegen aus anderen Regionen sowie direkt mit Ministerin Dörte Schall auszutauschen.

Gemeindeschwester Plus – Was ist das?

Das Angebot Gemeindeschwester Plus richtet sich an ältere Menschen, die noch keine Pflege benötigen, aber Unterstützung und Beratung in ihrem aktuellen Lebensabschnitt wünschen. Die Fachkräfte besuchen die Menschen nach deren vorheriger



Beim Festakt in der Staatskanzlei (von links): Stefanie Föhr, Gemeindeschwester Plus Verbandsgemeinde Rhein-Mosel, Andrea Kaufmann, Gemeindeschwester Plus Verbandsgemeinde Maifeld, Dörte Schall, Ministerin für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung, Anne Schnütgen, Pflegestruktureplanerin im Landkreis Mayen-Koblenz, Larissa Rieken, Gemeindeschwester Plus Verbandsgemeinde Weißenthurm, Vallendar und Stadt Bendorf.

Zustimmung zu Hause und beraten sie kostenlos und individuell. Hierbei umfasst die Beratung unter anderem soziale Kontakte und Teilhabe, gesundheitliche und hauswirtschaftliche Versorgung, Wohnsituation und Mobilität, Empfehlungen zu Freizeitaktivitäten, Bewegungsangeboten und seniorengerechten Veranstaltungen. Darüber hinaus bringen sich die Fachkräfte aktiv in die Gestaltung des sozialen Lebens vor Ort ein, indem sie neue Angebote anregen oder initiieren. Damit stärken sie die gesundheits- und selbstständig-

keitsfördernde Infrastruktur in den Kommunen.

Im Jahr 2025 sind in Rheinland-Pfalz bereits fast 90 Fachkräfte im Einsatz. Der Landeshaushalt sieht dafür 3,8 Millionen Euro vor. Die Kommunen erhalten eine Förderung für 1,5 Vollzeitäquivalente pro Einsatzgebiet, mit jeweils 70.000 Euro pro Vollzeitstelle.

 Mehr Infos zum Landesprogramm Gemeindeschwester Plus gibt es unter <https://kurzlinks.de/gemeindeschwesterplus>

Netzwerk Demenz und Kreis laden zum Fachtag „Pflegealltag der Zukunft – Demenz, Digitalisierung und Technik“

Veranstaltung am 4. November im Forum in Polch für Fachkräfte und Interessierte

Kreis MYK. Der Pflegealltag steht vor großen Herausforderungen – insbesondere, wenn es um die Versorgung von Menschen mit Demenz geht. Wie können digitale Lösungen und technische Innovationen dabei helfen, Pflege zukunftsfähig zu gestalten und den Alltag für Pflegekräfte, betreuende Angehörige und Betroffene zu erleichtern? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Fachtag „Pflegealltag der Zukunft – Demenz, Digitalisierung und Technik“, zu dem das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz gemeinsam mit der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz am Dienstag, 4. November, ins Forum Polch, Vormaystraße 32, 56751 Polch einlädt. Von 9 bis 16 Uhr sind Fachkräfte aus der Pflege, betreuende Angehörige sowie alle Interessierten aus dem Bereich Altenhilfe und Betreuung herzlich willkommen.

Im Mittelpunkt des Fachtages stehen Impulsvorträge und Praxisbeispiele aus Wissenschaft und Pflegepraxis. Ziel ist es, Perspektiven aufzuzeigen, wie Digitalisierung und Technik sinnvoll in bestehende Versorgungsstrukturen eingebunden werden können – zur Entlastung von Pflegekräften, zur Verbesserung der Pflegequalität und zur Förderung von Selbstständigkeit und Teilhabe pflegebedürftiger Menschen.

Der Referent Prof. Dr. Frank Weidner (Universität Koblenz / Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.) wird den Teilnehmenden einen Überblick über den Stand der Digitalisierung im Pflegebereich

geben und Entwicklungspotenziale aufzeigen. Darüber hinaus erwarten die Zuhörer Redebeiträge von Annika Kron vom Netzwerk Demenz Bendorf-Gebhardshain, die die besonderen Chancen technischer Unterstützung für Menschen mit Demenz beleuchtet, sowie von Torsten Anstätt, von HumaQ, der aus eigener Erfahrung über digitale Assistenzsysteme im häuslichen Umfeld berichtet.

Am Nachmittag wird es zudem drei Praxisforen geben. Hier berichten Experten aus unterschiedlichen Projekten wie der Telepflege, der ambulanten Wohngemeinschaftsbetreuung oder der digitalen Unterstützung pflegender Angehöriger. Der Fachtag

wird aus Mitteln der Netzwerkförderung sowie durch die Kreisverwaltung finanziert und ist daher kostenfrei. Pflegekräfte können bei der Landespflegekammer Rheinland-Pfalz fünf Fortbildungspunkte beantragen.

 Mehr Infos, das Programm sowie den Zugang zum Anmeldeportal gibt's auf der Website des Netzwerkes Demenz Mayen-Koblenz unter www.demenz-myk.de/index.php/aktuelles/. Für Rückfragen stehen Anne Schnütgen von der Kreisverwaltung, Tel. 0261/ 108-154, oder Olaf Spohr vom Netzwerk Demenz MYK, Tel. 02652/528359, zur Verfügung.



Sieht so die Pflege der Zukunft aus? Beim Fachtag im Forum Polch geht es unter anderem darum, wie Digitalisierung und Technik sinnvoll in bestehende Versorgungsstrukturen eingebunden werden kann.