

Programm für Kitas

„Kita Vital“ nach Pause wiederaufgenommen

RHEIN-SIEG-KREIS. Nach einer pandemiebedingten Pause hat das Kreisgesundheitsamt 2023 das Programm „Kita Vital – gute gesunde Kita“ wiederaufgenommen. Ziel ist, dass Kinder verschiedene Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und auch erfahren, wie sie zur Ruhe kommen und sich entspannen können.

Zum „Re-Start“ des Programms hat das Kreisgesundheitsamt alle 65 beteiligten Einrichtungen kontaktiert. Trotz der schwierigen Personalsituation in vielen Einrichtungen haben fast alle Kitas, die vor der Pause bei „Kita Vital“ dabei waren, das Programm wiederaufgenommen.

Dabei beraten und begleiten Fachkräfte aus dem Kreisgesundheitsamt die Einrichtungen. Der Weg zum Zertifikat führt unter anderem über Coachings, Workshops und Qualitätszirkel. Eine Kita erfüllt rund 60 Qualitätsmerkmale, wenn der Rhein-Sieg-Kreis sie als „Kita Vital – gute gesunde Kita“ auszeichnet.

Nach drei Jahren können sich die Einrichtungen rezertifizieren lassen. In diesem Jahr war das bereits bei 20 Kitas der Fall. Außerdem ist es dem Kreisgesundheitsamt gelungen, fünf neue Kitas für das Programm zu gewinnen. *mji*

Algorithmische Bilder

WACHTBERG-NIEDERBACHEM. In der VR-Bank Bonn, Niederlassung Niederbachem, Konrad-Adenauer-Straße 50, ist noch bis Februar 2024 die Ausstellung des Niederbacher Autors und Malers Wolfgang Osterhage zu sehen. Er präsentiert seine Werke, in denen er Zahlenräume durch algorithmische Bilder visualisiert.

Die Ausstellung, die die Schnittstelle zwischen Kunst und Künstlicher Intelligenz (KI) erforscht, bietet Besuchern die Möglichkeit, eine neue Perspektive auf Zahlen und Algorithmen zu entdecken. Geöffnet ist die VR-Bank montags bis freitags von 9 bis 12.30 Uhr. *mji*

NOTDIENSTE

Schulpsychologie Bonn	774563
Polizei-Notruf	110
Feuer, Hilfeleistung, Notarzt	112
Unwetter-Notruf	717171
Einheitliche Arzttermine	116 117
Kindernotfallpraxis	116 117
Ambulanz Uni-Kinderklinik	28733200
Zahnärztl. Notdienst	01805 986 700
Krankentransport	65 22 11
Notfallpraxis Godesb/Wacht	11 61 17
Notfallpraxis Duisdorf	64 81 91 91
Privatärztlicher Notdienst	19 257
Infozentrale „Gift“	19 240
Nachruf Krankenpflege	0172/2809374
Telefonseelsorge	0800/1110-111-222
Hospiztelefon Bonn	24 28 194
Krisentelefon für psychisch Erkrankte und Angehörige	0800/1110 444
Kinder-/Jugendtelefon	0800/1110333
Familientelefon Stadt Bonn	774077
Seniorenruf Stadt Bonn	77 66 99
Bürgertelefon der Stadt Bonn	770
San., Heizung, Schlüssel	02241990600
Stadtwerke Notdienst	7113500
Stadtdienstleistungen	77 33 33
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn	94933317
Weißer Ring	0151/55 16 47 58
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800/01 16 016

APOTHEKENNOTDIENST

Notdienst Apotheken: 08 00/0 02 28 33
Donnerstag, 9, bis Freitag, 9 Uhr:
Charlotten-Apotheke, Schlesienstraße 17-19, Tannenbusch, 66 22 32; Engelbach-Apotheke, Buchholzstraße 2, Ippendorf, 28 22 29; Apotheke am KAP, Konrad-Adenauer-Platz 26, Beuel, 46 24 80.

Beate Hinz hat eine Selbsthilfegruppe in Wachtberg extra für Frauen gegründet. Nicht nur Gesprächsrunden, sondern auch Workshops wie Yoga

VON SELINA STIEGLER

WACHTBERG. Beate Hinz weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Körper plötzlich wie gelähmt ist, der Antrieb fehlt und das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, stärker wird. „Ich hatte vor eineinhalb Jahren einen Burn-out“, erzählt die 53-Jährige. Darauf folgte eine depressive Phase. „Ich war zwar krankgeschrieben, was aber keineswegs Erholung für mich war. Jeder Tag war wie ein Kampf“, erinnert sich die Wachtbergerin. Ihre Arbeit vor dem Burn-out, in einer großen Bonner Firma, war sehr anspruchsvoll.

Sie habe neben einer Therapie nach einer passenden Selbsthilfegruppe gesucht und gemerkt: „Für Menschen mit Depression und Burn-out gab es nichts Passendes, schon gar nicht für Frauen mit dem Willen, wieder zurück ins Arbeitsleben zu gehen.“ Sie gründete deshalb im vergangenen Jahr die Selbsthilfegruppe „Tag eins“ in Wachtberg für Frauen, die Depression, Burn-out oder generell ein hohes Stresslevel haben. „Tag eins ist der erste Tag, an dem man sich entschließt, wieder für sich einzustehen, sich Unterstützung durch eine Gemeinschaft zu holen und ins Leben zurückzugehen“, sagt Hinz. Die Treffen seien nur für Frauen, weil sie so eher nachempfinden könne, wie es den Betroffenen gehe. Es sei wichtig, einander zu verstehen.

Diplompsychologin Werner Hübner sieht das ebenso. „Die Person, die eine Selbsthilfegruppe leitet, sollte einen Bezug zu dem Leiden haben. So kann man sich besser einfühlen“, sagt Hübner. Er sehe aber auch die Herausforderungen, die die eigene Betroffenheit mit sich bringt. „Sie muss es schaffen, gleichzeitig eine Distanz zu bewahren und nicht mitzuleiden und nach den Teilnehmern zu schauen“, erklärt der Kölner.

Hinz möchte mit ihren Treffen vor allem anderen Betroffenen helfen. Ihr ist es wichtig, zu betonen, dass die Selbsthilfegruppe eine Art aktive Lebenshilfe darstellt und keine Therapie ersetzt. „Wir sind keine Therapiegruppe und wir heilen auch niemanden“, sagt sie. Es nehmen circa



In Wachtberg gibt es eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression, Burn-out oder einem generellen hohen Stresslevel.

FOTO: ADOBE STOCK

zehn Frauen an dem Treffen teil. Hinz führt mit allen vorher ein Kennlerngespräch und achtet darauf, dass die Frauen parallel professionelle Hilfe von Therapeuten und Ärzten erhalten.

Ein Vorgehen, das Hübner begrüßt. „Eine Selbsthilfegruppe lindert, Therapie heilt“, sagt er. Solche Gruppen seien eine gute Ergänzung zur Therapie. „Es ist der erste Schritt raus aus der Depression, denn die Betroffenen müssen selbst eine Gruppe herausuchen und die Termine wahrnehmen“, erklärt er. Die Betroffenen lernen in der Therapie, welchen Hintergrund ihre Erkrankung hat. In der Selbsthilfegruppe lernen sie, mit der Erkrankung zu leben.

Betroffene können aber auch negative Erfahrungen in Selbsthilfegruppen machen, beispielsweise wenn der Gruppenleiter nicht gut ausgebildet ist. „Es ist wichtig, dass jemand weiß, was er macht, sonst wird das Leiden für die Betroffenen schlimmer“, sagt Hübner. Der Coach sollte die Leiden ernst nehmen. Er muss auch achtsam sein, welche Teilnehmer vielleicht ein ähnliches Schicksal teilen, um diese miteinander zu verknüpfen. Hinz hat eine fünfjährige Ausbildung als Coach

Mit Depression und Burn-out leben



Beate Hinz hat die Selbsthilfegruppe „Tag eins“ gegründet.

FOTO: STIEGLER

für Achtsamkeit und ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung. Sie nimmt in der Gruppe vor allem die moderierende Rolle ein. „Die Frauen befinden sich an unterschiedlichen Stadien ihrer Erkrankung. Den einen geht es sehr schlecht und den anderen geht es besser. Sie können sich so gegenseitig helfen und ich begleite sie als Coach“, sagt sie. Die Teilnehmerinnen vernetzen sich auch oft selbst, wenn sie ein Schicksal teilen. Sie werden zu Freundinnen, die sich auch privat treffen. Hinz sagt, sie habe schnell nach der Gründung

ihrer Gruppe gemerkt, dass der Bedarf enorm sei. „Ich bekam sehr viele Anfragen und habe sogar eine Warteliste“, berichtet sie.

Die Trainerin möchte nun die Gruppe ausbauen und weitere Aktionen planen. Sie hat bisher nicht nur Gesprächsrunden gemacht, sondern auch Workshops wie Yoga. Im Dezember steht eine Duftreise an, um die Sinne zu stärken. „Gerade bei einer Depression ist der Körper nicht mehr mit dem Geist kompatibel. Zum Beispiel Yoga hilft, seinen eigenen Körper wieder zu spüren. Sinnesaktivierende Aktivitäten wie eine Duftreise helfen, dass der Körper wieder reagiert und sich entspannt“, erklärt die 53-Jährige. Die Teilnahme an den Aktionen ist kostenlos. Hinz wird finanziell durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband unterstützt.

Es soll auch ein Blick in die Theorie geworfen werden. Medizinische Fragen wie „Woher kommt eigentlich Depression?“ werden beleuchtet. Hinz hat dafür Fachärzte eingebunden, die im Rahmen eines Seminars die Theorie hinter der Depression erklären. Es sei nicht schwer gewesen, Fachärzte für die Selbsthilfegruppe zu gewinnen, es hätten alle große Lust gehabt, so die Initiatorin. „Die Betroffenen sollen dadurch auch lernen,

was sie selbst tun können, um depressiven Phasen vorzubeugen: beispielsweise die Ernährung anpassen, Veränderung im Alltag schaffen und Bewegung in den Tag integrieren“, sagt Hinz.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen und ist für alle Teilnehmerinnen kostenlos. Interessierte können sich unter www.tag eins-for-me oder auf Facebook unter „Tag Eins“ informieren.

ANLAUFSTELLEN

Hilfe für sich selbst sowie nahestehende Personen

Wenn Sie oder Ihnen nahestehende Personen von Depressionen betroffen sind und/oder Suizidgedanken haben, kontaktieren Sie bitte umgehend die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de). Unter der kostenlosen Hotline ☎ 0800/1110111 oder ☎ 0800/1110222 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen können. Bei akuter Suizidgefahr rät die Deutsche Depressionshilfe, die Notrufnummer 112 zu wählen. sts

Polizei bringt verlorenes Portemonnaie zurück

Wachtbergerin war skeptisch, als Beamte der Wache Bad Godesberg sie anriefen. Geldbörse war zuvor abhandengekommen

VON RICHARD BONGARTZ



Die Geldbörse in den Händen: Brigitte Uhl freut sich, dass das verlorene Portemonnaie wieder da ist.

FOTO: AXEL VOGEL

gefunden“, so Uhl. „Schon begann ich zu überlegen: Welche Karten müssen gesperrt werden? Wie und wo bekomme ich einen neuen Personalausweis?“

Die Polizei versprach ihr, dass ein Kollege das Fundstück vorbeibringen werde. Für die Wachtbergerin eine „frohe vorweihnachtliche Botschaft“. Und wirklich: „Schon bald stand ein freundlicher junger Polizist bei mir vor der Tür, Börse samt kom-

plettem Inhalt in der Hand.“ Neben den Papieren waren das 70 Euro. Gern hätte sich Uhl bei dem Finder bedankt, doch der hinterließ – ganz uneigennützig – keine persönlichen Angaben.

Bei der Polizei ist Verlieren und Zurückgeben Tagesgeschäft. Im vergangenen Jahr sind im gesamten Zuständigkeitsbereich der Bonner Polizei 646 Fundsachen auf den Wachen abgegeben und registriert

worden. Das teilte Sprecher Frank Piontek mit. „Am meisten wohl auf der Wache Gabi. Oft handelt es sich um Geldbörsen.“ Allerdings sei in der Bonner Innenstadt dann meist kein Geld mehr drin, was wohl mit Taschendiebstählen zu tun habe. Lässt sich der Eigentümer ermitteln, dann werden die Leute angerufen und können ihre Sachen abholen. Gelingt das nicht, kommen sie ins Fundbüro im Stadthaus.

„Wir machen das ähnlich und schauen immer erst mal, ob wir die Fundstücke irgendwie zuordnen können“, sagt Polizeioberkommissar Dominik Klein, in Bad Godesberg im Wachdienst tätig. „Wir versuchen, den unbürokratischen Weg zu nehmen und fahren schnell bei den Eigentümern vorbei, damit die Leute nicht so lange warten müssen.“

Ihm fällt ein weiterer Fall aus Wachtberg ein: Da hatte ein Tankwart gesehen, wie eine Kundin ihr Portemonnaie aufs Autodach gelegt und beim Losfahren vergessen hatte. Es fiel runter, der Tankwart brachte es nach seiner Schicht dann nachts zur Polizei. Ein Beamter fuhr es sofort zur Eigentümerin nach Berkum und legte die Geldbörse mit einem Zettel

in den Briefkasten, um sie nicht zu wecken. Die Frau war so froh, dass sie am nächsten Tag mit einem vollen Obstkorb und einer Dankeskarte zur Godesberger Wache kam.

Zufrieden war auch eine andere Frau, die im September in Muffendorf ihr Handy verloren hatte. Laut Klein war es wohl aus dem Fahrradkorb gefallen. „Das Gerät hatte selbstständig einen Notruf abgesetzt, weil es dachte, dem Besitzer ist was passiert“, sagt Klein. Das Telefon habe offenbar einen Sturz registriert und die Feuerwehr angerufen. Die Mitarbeiter der Leitstelle hörten am anderen Ende nur Autogeräusche, sonst nichts. So rückten Feuerwehr, Rettungswagen und Polizei aus und fanden nur das einsame Handy auf der Straße.

„Die automatischen Notrufe kommen immer häufiger vor. Vor allem auch bei Autos“, sagt Klein. Da gebe es auch den ein oder anderen Fehlalarm. Praktisch: Das helfende Handy im Notfallmodus gab den Ermittlern einige gespeicherten Kontakte frei, so dass sie die Eigentümerin feststellen konnten. Die holte ihr Smartphone selbst ab und schrieb einen Dankesbrief an den Polizeipräsidenten.