

DEPRESSION

Laufen für ein faires Miteinander

Am 10. Oktober startet der 13. Lauf gegen Depression des Saarländischen Bündnisses gegen Depression. Jeder, der Lust auf Bewegung hat, kann kostenlos teilnehmen.



Foto: iStock.com/lwsturlan

Ob Laufen oder Rollen: mitmachen kann jeder

Laufen, schnelles Gehen, Spazieren oder Rollen – alles ist möglich. Die Teilnehmenden bewegen sich 15, 30 oder 60 Minuten. Anhand der Streckenmarkierungen lässt sich verfolgen, welche Distanz man in der vorgegebenen Zeit zurückgelegt hat. Wie schon im vergangenen Jahr, gibt es auch diesmal die

Möglichkeit, virtuell teilzunehmen. Dabei legen die Läuferinnen und Läufer Ort und Streckenlänge selbst fest. Als Nachweis für die Teilnahme wird eine Lauf-App verwendet.

Mit dem Freundschaftslauf will das Bündnis auf die Situation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen aufmerksam machen und für ein

fares Miteinander werben. Die Aktion soll auch hervorheben, dass Bewegung in der Gruppe einen wichtigen Beitrag zu besserem psychischem Wohlbefinden leisten kann – insbesondere für depressiv Erkrankte. Sportliche Betätigung hat viele positive Effekte auf den Verlauf der Erkrankung und auf das Selbstwertgefühl der Betroffenen. ●

13. Saarländischer Freundschaftslauf gegen Depression

Wann: 10. Oktober, 10 Uhr; **Wo:** Deutsch-Französischer Garten, Deutschmühlental (An der Konzertmuschel), 66117 Saarbrücken



Anmeldung und Kontakt



BROSCHÜRE

Seriöse Infos zur Organspende

Mit einer neuen Infobroschüre wendet sich die Initiative Organspende insbesondere an junge Menschen.

Die Broschüre „Organspende – schon mal darüber nachgedacht?“ informiert und beantwortet Fragen, die für eine fundierte Entscheidung wichtig sind: Was versteht man genau unter einer Organspende und wie läuft sie ab? Was ist eigentlich der Hirntod? Welche Gesetze gelten in Deutschland und Europa? Hinzu kommen eindrückliche Erfahrungsberichte, in deren Mittelpunkt junge Menschen stehen: als Organspender, als Organempfängerinnen und -empfänger oder als Angehörige von Verstorbenen

und Geretteten. Der aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Organspende kommt eine große Bedeutung zu, denn unabhängig vom Alter kann jeder selbst in die Situation kommen, eine Organspende zu benötigen oder auch potenzieller Spender zu werden. Mit ihrer Broschüre will die Initiative Organspende jungen Menschen eine seriöse Entscheidungshilfe pro oder contra Organspende anbieten, damit diese wichtige Frage im Fall der Fälle nicht Angehörigen überlassen werden muss. ●



Broschüre als Download

INTERVIEW

Not sehen und handeln

Seit zehn Jahren engagiert sich Otmar Wegerich als ehrenamtlicher Vereinsvorsitzender der KISS Pfalz. Im Interview erzählt der erfahrene Suchtberater, welche Aufgaben damit verbunden sind.



Foto: privat

Otmar Wegerich, ehrenamtlicher Vereinsvorsitzender der KISS Pfalz

Herr Wegerich, über 30 Jahre war es Ihr Beruf, Menschen mit einer Suchterkrankung zu beraten. Welche Parallelen gibt es zu Ihrer ehrenamtlichen Arbeit?

Der Caritasverband war damals Träger dieser Suchthilfeeinrichtung und es gab den Slogan „Not sehen und handeln“ – das wurde für mich eine Art Leitgedanke für mein berufliches Engagement. Eine gute Ausbildung zu haben, Berufserfahrung, eine empathische Grundhaltung und die Arbeit in einem Team sind wichtige Voraussetzung, um auf die Anliegen und Problemlösungsversuche der Klienten einzugehen. Dies gilt natürlich auch für ein professionelles Hilfeangebot im Selbsthilfebereich.

Mit Beginn Ihres Ruhestandes war es Ihnen wichtig, sich sinnstiftend zu engagieren. Wie fällt ihre Bilanz nach zehn Jahren aus?

Vor zehn Jahren war mir klar, dass ich mich weiterhin im psychosozialen Bereich engagieren wollte. Als Vereinsvorsitzender lenke ich heute gelegentlich den Fokus auf geeignete Weiterbildungsangebote für die Teammitglieder, stehe ihnen für Fallbesprechungen zur Verfügung und es ist mir wichtig, das Betriebsklima im Blick zu haben. Daneben gab es immer wieder besondere Herausforderungen wie etwa die Organisation der „Selbsthilfemeile“ auf einem Rheinland-Pfalz Tag.

Können Sie uns einen Eindruck vermitteln, was Corona für die Selbsthilfe in der Pfalz bedeutet?

Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz dürfen sich inzwischen wieder unter Einhaltung der geltenden Hygieneregeln treffen. Präsenztreffen kommen aber derzeit für viele Betroffene, zum Beispiel Angehörige von Risikogruppen, eher nicht in Betracht – zu stark sind die Bedenken, sich und Familienmitglieder zu infizieren. Natürlich erfahren wir in den Telefonsprechstunden, dass den Betroffenen die Gruppentreffen fehlen, hinzu kommen psychische Belastungen durch Isolation und Zukunftsängste. Daher haben wir auf eigene Initiative Anfang dieses Jahres mit Erfolg die Online-Selbsthilfegruppe „Isolation und psychische Belastung“ gegründet und wollen auch zukünftig entsprechende Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern auf den Weg bringen. ●

Im August 2021 hat Otmar Wegerich sein Amt an seinen Nachfolger Norbert Faul abgegeben.

DIE BESONDERE ZAHL

913

Menschen spendeten 2020 in Deutschland nach ihrem Tod ein Organ oder mehrere Organe. Insgesamt konnten **2.941 postmortal gespendete Organe** an Patientinnen und Patienten auf den Wartelisten vermittelt werden. Demgegenüber stehen über **9.000 Menschen**, die in Deutschland zum Teil schon seit vielen Jahren auf eine Transplantation warten.

GRUPPEN-GRÜNDUNG

Rheuma – mitten im Leben!

Im Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. der Deutschen Rheuma-Liga ist eine Selbsthilfegruppe für junge Rheumabetroffene (25 bis 45 Jahre) in Gründung. Bei Interesse bitte E-Mail an info@rheuma-liga-rlp.de ●

Foto: iStock.com/Streltseva Dumitru



SELBSTHILFE IM DIALOG

Aus Freude am Leben

Ob als Präsenzveranstaltung oder digital – die AOK-Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ steht dieses Jahr unter dem Motto „Aus Freude am Leben“.

Seit 2017 findet das Informations- und Diskussionsforum jährlich zum Ende des Jahres statt. In diesem Jahr planen die Kooperationspartner AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland unter Einhaltung der geltenden Vorschriften wieder eine Präsenzveranstaltung. Sollte das an den genannten Terminen pandemiebedingt nicht möglich sein, kommt Plan B zum Zug. Dann wird es wie im vergangenen Jahr eine virtuelle Version geben. Thematisch will die Gesundheitskasse nach allen pandemiebedingten Einschränkungen und Entbeh-

rungen den Blick wieder nach vorne richten. Impulsreferat, Diskussionsrunde und die Workshops stehen in diesem Jahr unter dem Motto „Aus Freude am Leben“.



Anmeldung zur Veranstaltung



GESPRÄCHSKREIS

Selten – aber nicht allein!



Der Gesprächskreis „Selten – aber nicht allein!“ trifft sich alle zwei Monate im Video-Austausch. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, sich online zu besprechen, Fragen zu stellen und mehr über seltene rheumatische Krankheiten wie das Sjögren-Syndrom, Kollagenosen, Lupus erythematoses

oder Vaskulitis zu erfahren. Betroffene, die sich der Gruppe gerne anschließen würden, können unter der Mailadresse seltene@rheuma-liga-rlp.de Kontakt mit der Rheumaliga aufnehmen. Die ehrenamtlichen Beraterinnen sind zudem auch telefonisch unter 02641 919094 (Thea Besic) oder 06131 240772 (Christiane Solbach) erreichbar.

Foto: iStock.com/Spectral-Design

TERMIN

Rheuma-Liga im Gespräch

In der digitalen Veranstaltungsreihe „Rheuma-Liga im Gespräch“ tauschen sich Betroffene jeden ersten Mittwoch im Monat live sowie online rund um das Thema



Foto: iStock.com/Dmytro Varavin

Rheuma aus. Am 6. Oktober steht die Rheumaforschung im Mittelpunkt. Dr. Jürgen Clausen, Referent für Forschung beim Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga, steht zum Gespräch bereit und thematisiert Fragen wie: Wie engagiert sich die Rheuma-Liga in der Förderung von Forschung? Wie können sich Patienten an Studienaufrufen beteiligen? Die Teilnehmer haben im Vorfeld zu jeder Veranstaltung die Möglichkeit, Fragen und Anregungen einzubringen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter: info@rheuma-liga-rlp.de. Der Zugangslink wird rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt.