

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes Mayen-Koblenz bietet für den Landkreis und für die Stadt Koblenz Beratung und Unterstützung für Erwachsene in psychischen Belastungssituationen an. Solche Situationen können entweder akut auftretende Belastungs- oder Konfliktreaktionen sein, aber auch länger andauernde Depressionen. Die Mitarbeiter beraten, helfen bei der Klärung der jeweiligen Situation und vermitteln bei Bedarf weitere Hilfen. Der Sozialpsychiatrische Dienst ist mit der gemeindenahen Versorgungsstruktur, der ärztlichen und therapeutischen Versorgung, sowohl ambulanten, teilstationären als auch stationären Hilfen und auch anderen Anlaufstellen gut vernetzt. Eine Beratung können dabei sowohl Betroffene, als auch Angehörige und das direkte Umfeld in Anspruch nehmen. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche durchgeführt. Wer das Gefühl hat, seine eigene Situation oder die eines Angehörigen oder Freundes nicht mehr alleine meistern zu können, kann sich jederzeit mit den Mitarbeitern des Gesundheitsamtes in Verbindung setzen und einen Gesprächstermin vereinbaren.

Sozialpsychiatrischer Dienst hört zu und hilft

Gesundheitsamt des Landkreises Mayen-Koblenz bietet kostenlose und vertrauliche Beratung bei psychischen Problemen



Gesundheit von Familie ist Thema

Aktionswoche des Gesundheitsamtes bietet zahlreiche Veranstaltungen

Kreis MYK. Homeschooling, kein Training im Sportverein und die Freunde nur über den Bildschirm sehen – ein Szenario, das für viele junge Menschen und deren Familien viele Wochen und Monate Realität war. Auch heute noch sind die Folgen der Corona-bedingten Einschränkungen zu spüren. Um diese Belastungsprobe für Familien und mögliche Hilfen stärker in den Fokus zu rücken, stehen die diesjährigen bundesweiten Tage der seelischen Gesundheit, die vom 8. bis zum 18. Oktober stattfinden, unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg – seelische Gesundheit in der Familie“. Auch das Gesundheitsamt der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz beteiligt sich an der Aktionswoche und bietet gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern zahlreiche Veranstaltungen für Familien an. Das Gesundheitsamt möchte aufklären, Hilfsangebote aus der Region aufzeigen und Möglichkeiten zum Austausch bieten. Im Programm sind deshalb Angebote aus den unterschiedlichsten Bereichen dabei – von der Unterstützung über die Beratung bis hin zur Prävention.

Informationen zu den Veranstaltungen der Aktionswoche gibt es auf der Homepage der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz unter www.kvmyk.de/seelischegesundheit.



Corona ist für Eltern und Kinder zugleich eine Belastungsprobe.

Informationen zu allen neuen Linienbündeln gibt es auch unter www.kvmyk.de/linienkonzept2021.

Die Sumpfmeise

Ein echter Familienvogel

Auch wenn ihr Name es suggeriert, trifft man sie nicht im Sumpf an. Die Rede ist von der Sumpfmeise. Der 11,5 bis 13 Zentimeter große Vogel lebt vor allem in feuchten Laubwäldern mit viel Totholz. Außerdem besiedelt er Parks mit Laubbäumen und Unterholz. Die Meise ernährt sich vor allem von Insekten, Spinnen und Samen. Eine glänzend schwarze Kopfplatte erstreckt sich von der Stirn bis in den Nacken, weshalb die Sumpfmeise auch „Nonnenmeise“ genannt wird. Die Wangen sind hell, die Oberseite des Gefieders ist mehrheitlich braun und die Unterseite ist hell bis beige. Der schwarze Kinnfleck ist schmal und deutlich abgegrenzt. Sumpfmeisen leben in Dauerehen. Die Jungvögel halten sich, im Gegensatz zu anderen Vögeln, länger bei der Familie auf. Die Sumpfmeise ist also ein echter Familienvogel.



Infos zu allen neuen Linienbündeln gibt es auch unter www.kvmyk.de/linienkonzept2021.

„Wenn ich Sorgen habe, weiß ich, an wen ich mich wenden kann.“

Eine Person, die die Hilfe des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Anspruch genommen hat und nimmt, ist Britta Müller (Name geändert), die an einer bipolaren Störung, also einem Wechsel von depressiven und manischen Phasen, leidet. Bei der heute 55 Jahre alten Beamtin, die bis zu ihrem 18. Lebensjahr geradlinig durch das Leben geschritten war, trat nach dem Suizid der Mutter die erste psychische Erkrankung auf.

„Ich habe mich in dieser Zeit verausgabt. Ich hatte Flötenunterricht, Gesangsunterricht, ich hatte Klavierunterricht auf dem Gymnasium und ich hatte zu Hause viel zu helfen – das war neben dem Tod meiner Mutter alles zu viel auf einmal. Ich wurde daraufhin drei Wochen stationär behandelt und konnte dann wieder gut zur Schule gehen und das Abitur machen“, berichtet sie. Nachdem ihr erstes Kind zur Welt gekommen war, traten die nächsten psychischen

Notlagen, persönliche Krisen, große und kleinere Sorgen um nahe stehende Menschen oder Familienmitglieder, bei denen man nicht mehr weiter weiß, alleine keine Lösung findet? Fast jeder Mensch kommt im Laufe seines Lebens in solche Situationen und ist froh, wenn er einen kompetenten Ansprechpartner findet.

Probleme auf, die einen weiteren Klinikaufenthalt zur Folge hatten. Danach folgten weitere Schicksalsschläge, wie die Scheidung, ein Sorgerechtsstreit und Existenzangst.

Nach dem Umzug nach Koblenz in einer depressiven Phase und am Rande der Kraft, kam der Sozialpsychiatrische Dienst des Mayen-Koblenzer Gesundheitsamtes ins Spiel und vermittelte Hilfe: Einen Ganztagesplatz für die Tochter und auch eine sozialpädagogische Familienhelferin über das Jugendamt. Zudem erfolgte eine enge Abstimmung mit dem behandelnden Facharzt. Als das Kind älter wurde, wurden die Depressionen immer stärker und Britta Müller entschied sich, das Kind hauptsächlich beim Kindesvater aufwachsen zu lassen. „Es kam mir vor, als ob ich mir ein Bein ausgerissen hätte“, erinnert sie sich. „In

dieser Phase hat mir der Austausch in der Gruppe mit ebenfalls Betroffenen sehr weitergeholfen. Mit anderen Müttern und Vätern zu sprechen,

die dasselbe durchmachen, hat gutgetan. Vielleicht hätte mir ein solcher Austausch auch nach dem Tod meiner Mutter gutgetan.“

Da einige Hilfen, wie eine tagesstrukturierende Maßnahme, aus finanziellen Gründen irgendwann eingestellt wurden, eine Rückkehr in den Beruf aber nicht möglich war, wurde der Kontakt zum Sozialpsychiatrischen Dienst mit regelmäßigen Treffen intensiviert. Dadurch hat sie ihr Leben heute gut organisiert. Sie hat regelmäßigen Kontakt zu ihren Kindern und geht verantwortungsvoll mit der Situation um. Zudem hat sie sich wieder einen kleinen Freundeskreis aufgebaut und wird eng von ihrem Arzt betreut. „Im Alltag hilft es mir sehr, dass ich die Rückendeckung durch das Gesundheitsamt und durch die Sozialarbeiterin habe. Wenn ich Sorgen habe, weiß ich, an wen ich mich wenden kann. Ich hoffe nun langsam die Medikamente reduzieren zu können“, zeigt sich Britta Müller zuversichtlich.

Kontakte für Beratungen im Überblick

Folgende Mitarbeiter des Gesundheitsamtes in Koblenz sowie in den Außenstellen Andernach und Mayen stehen beratend zur Seite:

E-Mail: gabriele.boessler-nick@kvmyk.de

E-Mail: daniela.zimmer@kvmyk.de

Fabian Schmidt, Tel. 0261/914807-33, E-Mail: fabian.schmidt@kvmyk.de

Mayen
Susanne Breitbach, Tel. 02651/9643-127, E-Mail: susanne.breitbach@kvmyk.de

Koblenz:
Karl-Heinz Abel, Tel. 0261/914807-31, E-Mail: karl-heinz.abel@kvmyk.de

Andernach:
Lara Kiefer, Tel. 02632-2516-21, E-Mail: lara.kiefer@kvmyk.de

Gabriele Bößler-Nick, Tel. 0261/914807-32,

Daniela Zimmer, Tel. 02632/251616,

Weitere Infos zu den Beratungsangeboten des Sozialpsychiatrischen Dienstes gibt es im Internet unter www.kvmyk.de

Zensus 2022: Wolfram Post leitet die Erhebungsstelle

Ehrenamtliche werden für kommende Erhebung gesucht

Kreis MYK. Die Erhebungsstelle im Kreishaus hat einen neuen Leiter: Wolfram Post war zuletzt beim Robert-Koch-Institut beschäftigt und zur Unterstützung in der Coronalage beim Gesundheitsamt Mayen-Koblenz eingesetzt. Viel Erfahrung im Umgang mit Zahlen und Statistiken sammelte der Betriebswirt als ehemaliger Geschäftsführer im Bankbereich. Genau der richtige Mann also für den anstehenden Zensus 2022, in dessen Verlauf anhand von Stichproben die aktuellen Bevölkerungszahlen sowie Daten zur Demografie, wie Alter, Geschlecht oder Staatsbürgerschaft, erfasst werden. Wegen der hohen Bewohner-Fluktuation wird ferner in Wohnheimen, also etwa in Studenten- oder Seniorenwohnheimen, eine Vollbefragung durchgeführt. Für die Befragungen werden bis zu 300 ehrenamtliche Erhebungsbeauftragte gesucht, die neben einer eingehenden Schulung (ab Januar 2022) auch eine Aufwandsentschädigung erhalten werden. Hierzu gibt es in den kommenden Wochen weitere Informationen sowie ein Anmeldeformular.



Wolfram Post

ÖPNV: Linienbündel „rechte Rheinseite“ im Fokus

Neue Busverbindungen im Landkreis ab Dezember

Kreis MYK. Durch ein Linienbündelkonzept wird eine umfassende Verbesserung des Angebots im öffentlichen Personennahverkehr im Landkreis Mayen-Koblenz angestrebt. Nachdem die langwierigen Vorbereitungen und die Vergabeverfahren abgeschlossen sind, rückt der Betriebsstart am 12. Dezember 2021 in greifbare Nähe (wir berichten). Insgesamt gibt es die fünf Linienbündel Maifeld, linke Rheinseite, Pellenz, rechte Rheinseite und Vorderfeld, die wir nacheinander vorstellen.

Heute: Rechte Rheinseite
Kernelemente des neuen Verkehrskonzeptes und den damit einhergehenden Verbesserungen sind die sogenannten „Knotenpunkte“ am Stadtpark in Bendorf, am Bahnhof Vallendar und in der Jakob-Hasslacher-Straße in Bubenheim. Hier treffen sich Busse verschiedener Linien aus unterschiedlichen Richtungen in abgestimmten Zeiträumen und ermöglichen so einen optimierten Umstieg auf andere Buslinien. Es spannt sich dadurch ein attraktives Netz mit einer Vielzahl gut erreichbarer Fahrtziele.

Die Stadt Bendorf mit ihren Stadtteilen, die Stadt Vallendar sowie die Gemeinden Urbar und Weitersburg

erhalten neue Fahrtenmöglichkeiten täglich mindestens im 60-Minuten-Takt. Auf den Hauptstrecken wird außerdem ein NachtBus-Angebot in den Nächten vor Samstagen, Sonn- und Feiertagen eingeführt. In Bendorf nehmen drei neue Buslinien den

Goldberg, Stadtpark, Ringstraße und dem AWO-Seniorenzentrum auf der Vierwindenhöhe. Der StadtBus 155 verbindet Stromberg, Sayn, Bendorf, Mülhofen und Engers ebenfalls alle 60-Minuten. Umsteigepunkt zwischen den drei Linien und zum StadtBus 8 Richtung Vallendar – Koblenz ist die Haltestelle Bendorf Stadtpark.

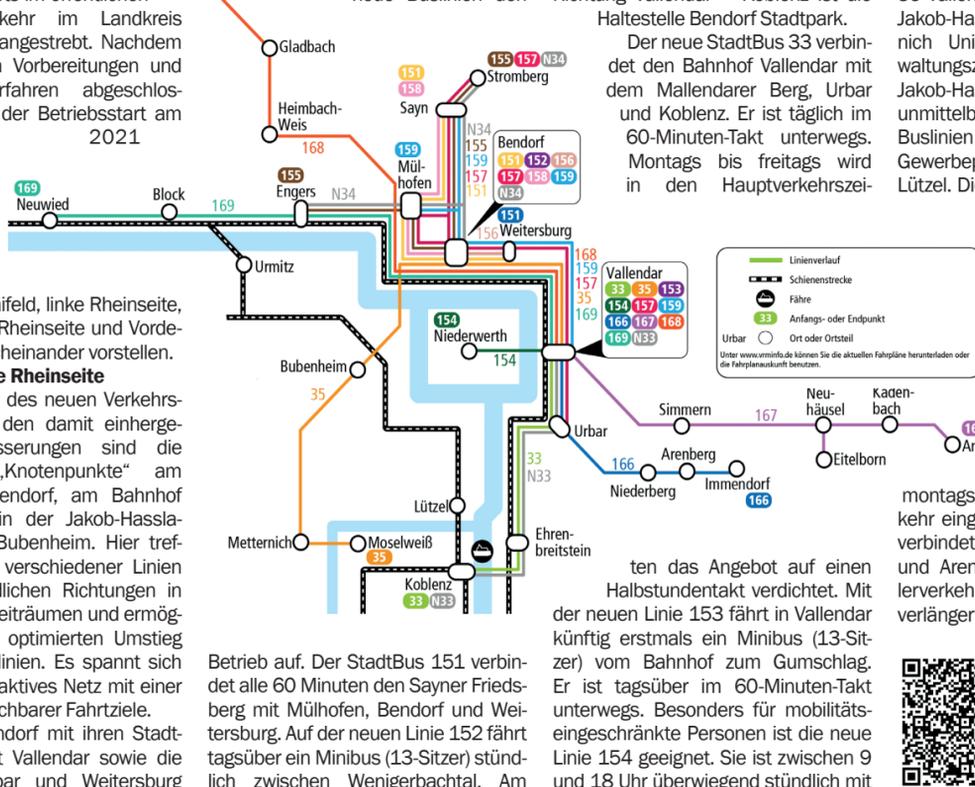
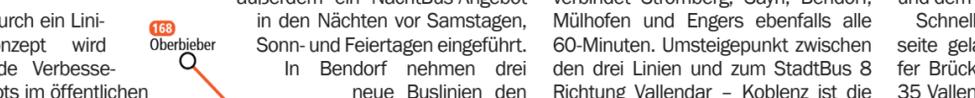
Der neue StadtBus 33 verbindet den Bahnhof Vallendar mit dem Mallendarer Berg, Urbar und Koblenz. Er ist täglich im 60-Minuten-Takt unterwegs. Montags bis freitags wird in den Hauptverkehrszeiten

einem Minibus (13-Sitzer) zwischen dem Bahnhof Vallendar, der Insel Niederwerth, der Residenz Humboldthöhe und dem Gräberich im Einsatz.

Schneller auf die andere Rheinseite gelangt man über die Bendorfer Brücke mit dem neuen StadtBus 35 Vallendar – Bendorf – Bubenheim Jakob-Hasslacher-Straße – Metternich Universität – Moselweiß Verwaltungszentrum. An der Haltestelle Jakob-Hasslacher-Straße bestehen unmittelbar Anschlüsse zu weiteren Buslinien in Richtung Weißenthurm, Gewerbepark Mülheim-Kärlich und Lützel. Die neue Linie verkehrt auf der gesamten Strecke montags bis samstags tagsüber alle 30 Minuten.

Abends und sonntags ist sie im 60-Minuten-Takt zwischen Vallendar, Bendorf und Bubenheim Jakob-Hasslacher-Straße unterwegs. Eine neue Direktverbindung wird montags bis freitags im Freizeitverkehr eingerichtet. Die neue Linie 166 verbindet Vallendar, Urbar, Niederberg und Arenberg miteinander. Im Schülerverkehr wird sie bis Immendorf verlängert.

Das Angebot auf einen Halbstundentakt verdichtet. Mit der neuen Linie 153 fährt in Vallendar künftig erstmals ein Minibus (13-Sitzer) vom Bahnhof zum Gumschlag. Er ist tagsüber im 60-Minuten-Takt unterwegs. Besonders für mobilitätseingeschränkte Personen ist die neue Linie 154 geeignet. Sie ist zwischen 9 und 18 Uhr überwiegend stündlich mit



Betrieb auf. Der StadtBus 151 verbindet alle 60 Minuten den Sayner Friedberg mit Mülhofen, Bendorf und Weitersburg. Auf der neuen Linie 152 fährt tagsüber ein Minibus (13-Sitzer) stündlich zwischen Wenigerbachtal, Am

ten das Angebot auf einen Halbstundentakt verdichtet. Mit der neuen Linie 153 fährt in Vallendar künftig erstmals ein Minibus (13-Sitzer) vom Bahnhof zum Gumschlag. Er ist tagsüber im 60-Minuten-Takt unterwegs. Besonders für mobilitätseingeschränkte Personen ist die neue Linie 154 geeignet. Sie ist zwischen 9 und 18 Uhr überwiegend stündlich mit

Infos zu allen neuen Linienbündeln gibt es auch unter www.kvmyk.de/linienkonzept2021.