

# „Nette Nachbarn“ bildeten sich im Kloster Arnstein fort

**Workshop** Ehrenamtler freuen sich über Mitstreiter

■ **Rhein-Lahn.** In den meisten Teilen des Rhein-Lahn-Kreises sind die „Netten Nachbarn“ – auch „Nenas“ genannt – bekannt als engagierte Nachbarschaftshilfe. Einmal im Jahr treffen sich die ehrenamtlich tätigen Damen und Herren aus dem gesamten Kreisgebiet zu einer gemeinsamen Fortbildung. Zum zweiten Mal nach 2015 fand diese nun im Pilgersaal des Klosters Arnstein in Seelbach statt. Die Klosteranlage bot auch ausreichend Möglichkeit, sich zeitweise im Freien aufzuhalten und praktische Übungen zu absolvieren.

In diesem Jahr konnte Uschi Rustler vom Seniorenbüro „Die Brücke“ des Rhein-Lahn-Kreises die Entspannungspädagogin und Burnout-Beraterin Kirsten Plachta als Referentin gewinnen. „Entspannt – Gesund – Fit“ hieß die Reise durch verschiedene Entspannungstechniken, die den Geist zur Ruhe kommen lassen sollten und aus denen man Kraft für den Alltag schöpfen kann. Neben einer kurzen theoretischen Einführung luden Atem- und Entspannungsübungen

sowie Bewegungselemente aus dem Qigong und Yoga zum Mitmachen ein.

In Workshops, die von den Pflegestützpunkt-Mitarbeitern mode-

riert wurden, führten die Nenas in bunt gemischten Gruppen Themen fort, die bereits im Vorjahr erarbeitet worden waren. So wurde zum Beispiel diskutiert, wie man Nachwuchs werben und motivieren könnte, die Gruppen wieder zu verstärken.

Dr. Michael Rothländer (Nastätten) erläuterte, was es mit dem Begriff der Palliativmedizin und der „Spezialisierten Ambulanten Palliativ-Versorgung“ auf sich hat. Er berichtete, dass es hier nicht mehr um die Heilung von Erkrankungen geht, sondern darum, Menschen in

der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten. Ziel der medizinischen und pflegerischen Versorgung sei es, Symptome – vor allen Dingen Schmerzen, Angst und etwa Übelkeit – zu lindern und damit die Lebensqualität möglichst positiv zu beeinflussen, wenn es im Prinzip keine Aussichten auf Heilung mehr gibt, erklärte er.

Uschi Rustler dankte sich zum Abschluss ausdrücklich bei der G. und I. Leifheit-Stiftung, die diesen Tag erneut großzügig unterstützt hatte. Die Nenas verabschiedete sie mit dem Aufruf, fleißig Werbung für eine Mitarbeit bei dieser so wichtigen ehrenamtlichen Nachbarschaftshilfe zu machen. Schließlich gebe es viel mehr Nachfragen, als die aktiven Ehrenamtlichen befriedigen könnten.



Von Entspannungstechniken bis hin zur Palliativmedizin reichte die Themenpalette bei der Fortbildungsveranstaltung der „Netten Nachbarn“.

Foto: Kreisverwaltung

⊕ Wer sich für die Arbeit der Netten Nachbarn interessiert, wendet sich an die regionalen Ansprechpartner, die Pflegestützpunkte oder an das Seniorenbüro „Die Brücke“, Insel Silberau, 56130 Bad Ems, Telefon 02 603/972 336, Internet [www.rhein-lahn-bruecke.de](http://www.rhein-lahn-bruecke.de), oder per E-Mail an [uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de](mailto:uschi.rustler@rhein-lahn.rlp.de)