

Zusammenfassung 12. SEGA-FACHTAG 2019

## **KEINE ANGST VOR DEM ALTER**

**Mittwoch, 20.03.2019  
Landrastamt Amberg-Sulzbach**

Eröffnet wurde die Tagung von Frau Heidi Himmelhuber, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Leitung Sozialpsychiatrisches Zentrum der Diakonie Amberg und 3. Vorsitzende von SEGA e.V. Sie leitete mit einer humorvollen Geschichte und einem Maßband, das die Lebenszeit demonstrieren sollte, den Fachtag ein und übergab nach den Grußworten der Ehrengäste den Referenten das Startsignal.

Dr. med. Klaus Gebel, Neurologe und Psychiater, 1. Vorsitzender SEGA e.V., begann mit dem Vortrag „Angst und Schlaf“. Hier wurde unter anderem das verbreitete Phänomen Angst beleuchtet, das den Schlaf extrem stören kann. Ein ausgewogener Schlaf fördert Prozesse im Körper die z.B. Schlackenstoffe abtransportieren und den Körper entgiften. Die Psyche wird positiv beeinflusst und trägt somit zu einem ausgewogenen Leben bei. Ein gesunder Schlaf führt zur Vorbeugung von Demenz und kann deren Verlauf positiv beeinflussen. Schlafstörungen zu reduzieren ist ein lohnenswertes Behandlungskonzept, vor allem in Seniorenheimen.

Aus gesundheitlichen Gründen musste Herr Prof. Dr. Erwin Dirscherl, Lehrstuhl für kath. Dogmatik der Universität Regensburg, kurzfristig seinen Vortrag „Angst und Vergänglichkeit“ absagen.

Es übernahm Herr Georg Pilhofer, Dipl.-Sozialpädagoge (FH) und Gerontotherapeut, Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz mit seinem Vortrag „Glaube und seelische Gesundheit“. Der Vortrag vermittelte eine Vielfalt religiöser und philosophischer Gedanken. Der Schwerpunkt lag darin, dass der Glaube bei seelischen und körperlichen Erkrankungen Halt und Trost spenden und Hoffnung vermitteln kann. Vielen hilft dies, die Angst zu reduzieren.

Der Nachmittag wurde eröffnet mit Informationen zum Thema „Angst vor Schmerz“, referiert von Herrn Dr. med. Jens Trögner, Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Klinikum St. Marien Amberg, mit dem Schwerpunkt „welche Möglichkeiten gibt es, Schmerzen zu erkennen?“ Hier ging es um den Schmerz, seine Warnfunktion und was passiert, wenn diese verloren geht und der Schmerz chronisch wird. So haben alte Menschen z.B. oft Angst vor Stürzen und den damit verbundenen Schmerzen, was zu sozialem Rückzug führen kann. Angst und Depressionen liegen wiederum sehr nahe. Eine Vielzahl von durchgeführten Suiziden hat ihre Ursache in intensiven chronischen Schmerzen.

Hier wurden unterschiedliche Therapiemöglichkeiten aufgezeigt und Hilfestellungen und Tipps vermittelt.

Den letzten Fachvortrag des Tages, „Angst vor Verbrechen“ mit besonderen Hinweisen für pflegende Angehörige und Betroffene hielt Wilfried Kunze, KHK-Präventionsberatung, Kriminalpolizeiinspektion Nürnberg.

Mit Beispielen aus dem Alltag verwies er auf verschiedene Betrugs-Strategien: Enkeltrick, Handwerkertrick und Telefontrick- ständig neue „Maschen“ von Betrügern, die das Vertrauen und die Sorge von alten Menschen ausnutzen und sie manipulieren. Auch wurde auf aktuelles betrügerisches Vorgehen am Telefon eingegangen, bei dem sich falsche Polizisten insbesondere bei SeniorenInnen unter der Notrufnummer 110 melden und diese um Ihr Hab und Gut bringen möchten. Er versorgte die Teilnehmer mit vielen Tipps, Hilfestellungen und Informationen, um die Angst vor dem Verbrechen zu verlieren und sich wehren zu können.

Der Fachtag widmete sich zudem aktuellen Fallbesprechungen, moderiert von Herrn Dr. med. Armin Rüger, Allgemeinarzt, 2.Vorsitzender SEGA e.V.

Die anschließende Falldiskussion mit den Referenten und Experten sowie dem Publikum gestaltete sich sehr lebhaft und informativ.

Wir freuen uns auf den nächsten Fachtag am 18.03.2020

Ihr SEGA e.V. TEAM

© SEGA e.V.

### Geschäftsstelle

Obere Gartenstr. 3  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661 3048616  
Fax 09661 3048617  
[sega-ev@online.de](mailto:sega-ev@online.de)  
[www.sega-ev.de](http://www.sega-ev.de)

### Vorstand

1. Vors. Dr. med. Klaus Gebel  
2. Vors. Dr. med. Armin Rüger  
3. Vors. Heidi Himmelhuber

VR 200010 AG Amberg  
Steuer Nr. 201/111/40252 K03

### Spendenkonto

Sparkasse Amberg-Sulzbach  
BLZ 752 500 00  
Konto-Nr. 210 763 10

IBAN DE46 7525 0000 0021 0763 10  
BIC BYLADEM1ABG