



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2021



UNSERE THEMEN

- Demenz-WG – eine besondere Wohnform
- Soziale Beratung im Roten Kreuz
- Kommunal und Ehrenamt gemeinsam – geht immer

Liebe Rotkreuz-Freunde,

es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht denkt, da müssen wir doch helfen. Irgendwo auf der Welt ist immer Not, und Medienberichte sorgen dafür, dass die Probleme auch in unseren Wohnzimmern präsent sind. Meist geht uns das Schicksal der Betroffenen persönlich nah, schließlich könnte uns Ähnliches passieren. Da sind starke Emotionen im Spiel. Deshalb braucht es gerade in solchen Situationen Profis, die besonnen und – so komisch es sich anhören mag – routiniert an die Sache herangehen.

Eine Möglichkeit, wie jeder ganz leicht helfen und Gutes bewirken kann, ist das Blutspenden. Unter www.blutspende.de oder unter der Service-Telefonnummer 0800-11 949 11 oder aber auch unter rbb Textseiten 715 ff können Sie sich informieren und auch, dies

ist erwünscht, Ihre Terminreservierung für Ihre Blutspende registrieren. **VIELEN DANK** für Ihre Blutspende! Und weil wir uns immer auch um uns selbst kümmern sollten, haben wir auf Seite 4 eine Übung zum richtigen Atmen zusammengestellt. Mein Vorschlag: Unbedingt ausprobieren!

Nehmen Sie sich ruhig einmal Zeit für sich – und sammeln Sie neue Kraft für den Herbst.

Herzliche Grüße Ihre
Antje Claus

Eine besondere Wohnform

„Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern da, wo man verstanden wird.“ Christian Morgenstern

Der Kopf nimmt ab, die Konflikte und Gefahren nehmen zu. Und manchmal findet sich die Butter im Kleiderschrank wieder oder die Zahnprothese wird zur Sandale gemacht... Den Tag nicht allein verbringen, weil man es allein nicht mehr schafft. Niemand ist da, um anzuregen oder anzuleiten... Und die Einsamkeit im Alter ist ein ganz sicherer Garant dafür, dass der Körper und der Geist schneller abbauen und die Wahrscheinlichkeit pflegebedürftig zu werden, stark steigt. Aber was tun, wenn die Kinder noch arbeiten, die Enkel studieren auswärts und das Ziel so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen nicht mehr funktioniert? Oder andersherum: schon wieder ist ein Topf auf dem Ofen angekohlt, das nächtliche Rumwandern von der Mutti, bringt sie regelmäßig um den Schlaf, die Stimmung ist angespannt, die Sorgen wachsen Ihnen über den Kopf und Sie stellen sich gerade die Frage: Wie lässt es sich mit gutem Gewissen organisieren, wenn die Betreuung und Pflege eines lieben Familienmitgliedes zu Hause nicht mehr möglich ist? Schnell fällt der Gedanke auf den Umzug in ein Pflegeheim. Aber die Unterbringung in einem Heim ist nicht für jeden pflegebedürftigen Menschen die beste Lösung und vor allem ist es nicht die Einzige. Eine besondere Wohnform in Forst für Menschen mit demenziellen Veränderungen ist die Wohngemeinschaft „Am Stadtpark“. Diese wurde 2008 gegründet und hat nun schon vielen Menschen ein letztes liebevolles zu Hause gegeben. Wie in einer WG üblich, hat jede Bewohnerin/jeder Bewohner ein eigenes Zimmer und sie teilen sich einen großen Gemeinschaftswohnbereich mit einer offenen Küche und mehreren Bädern. Das Besondere an dieser Wohnform ist, dass die Menschen dort in ihrem zu Hause leben und mit ihren Angehörigen gemeinsam sämtliche Entscheidungen treffen, beispielsweise wer neu einziehen darf, welcher Pflegedienst vor Ort pflegt oder betreut einfach, wann und wie lange sie zu Besuch bleiben. „Es ist eine sogenannte Ambulante Pflegeleistung, die unser Team in der Demenz WG erbringt, d. h. wir arbeiten in dem zu Hause der Bewohner*innen“, erklärt Jana Marlow, Leiterin der Ambulanten Pflege. „In der WG können Menschen aller Pflegegrade versorgt werden, das bedeutet auch, dass wir die Pflege in der letzten Lebensphase ebenso absichern, wie die Pflege körperlich fitter Bewohner*innen, die aber viel Anleitung und Struktur in ihrer Alltagsbewältigung benötigen, weil eben der



Liebevoll gestalteter Eingangsbereich der Demenz-WG

Kopf abbaut. Es sind immer Pflegekräfte im Haus, auch eine Nachtbetreuung ist abgesichert. Engagierte Ehrenamtliche sorgen zusätzlich dafür, dass die Betreuung individuell und umfangreich gestaltet werden kann. „Wie bekommen Angehörige den Kontakt und können Berührungängste abgebaut werden? „Bevor ein neuer Bewohner einzieht, nehmen wir uns viel Zeit: Interessierte Angehörige können gemeinsam mit ihren Lieben „schnuppern“ kommen. Wir beraten und unterstützen auch bei sämtlichen Anträgen: Eine Besonderheit, mit der Pflegekassen diese Wohnform fördern, ist der sogenannte Wohngruppenzuschlag. Auch kann beim Landkreis ein Antrag auf ‚Hilfe zur Pflege‘ gestellt werden, wenn die eigenen finanziellen Mittel nicht reichen“, erklärt Jana Marlow. „Das größte Problem ist allerdings, dass häufig die Entscheidung des Umzugs erst recht spät getroffen wird, manchmal erst durch einen Aufenthalt im Krankenhaus oder wenn es zu Hause wirklich nicht mehr funktioniert, es bereits zu Vorfällen gekommen ist oder die Nerven einfach blank liegen. Wenn das Leben allein nicht mehr geht, empfiehlt es sich, Hilfsmöglichkeiten zu kennen und anzunehmen. Bereits eine unverbindliche Beratung rund um das Thema Demenz kann erste Ängste nehmen und Zuversicht geben. Häufig ist es so, dass durch den Umzug des demenziell veränderten aber geliebten Menschen wieder eine neue, häufig bessere Beziehung aufgebaut werden kann, da eben die Spannungen des Alltags vermieden werden. Die gemeinsame Zeit, die sie nach Ihren Wünschen gestalten, ist

wertvoll und entspannter. Dazu sollte der Umzug natürlich auch gut vorbereitet sein und der Einzug möglichst gemeinsam und offen gestaltet werden. Jeder Mensch reagiert natürlich anders auf Veränderungen. Gerade Menschen mit Demenz sind größeren Unsicherheiten ausgesetzt. Vielleicht ist es auch empfehlenswert den Umzug nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern vielmehr lange vorzubereiten, einfach darüber früh sprechen, ohne Druck.“, meinte Stephanie Arnold, Sozialarbeiterin im Kreisverband. Sie freut sich immer, wenn Menschen sich zum Thema Demenz beraten lassen. Neben den vielen Jahren Erfahrung rund um die Beratung, Arbeit mit Angehörigen und Bewohner*innen, gibt es weitere schöne Gründe für die Wohngemeinschaft „Am Stadtpark“: So drehen unsere Betreuungskräfte und Ehrenamtlichen unzählige Runden bei gesprächigen Spaziergängen im anliegenden Stadtpark, es wurde eine Kooperation mit der Kita „Friedrich Fröbel“ initiiert und es kommt regelmäßig ein warmherziger Besuchshund mit seinem Frauchen in die WG. Auch Musik hat einen ganz besonderen Stellenwert für Menschen mit Demenz und so kommt von Zeit zu Zeit ein DJ „nach Hause“ und erweckt stimmungsvoll Freude und Erinnerung an alte Zeiten.

Haben Sie Interesse an Beratung, Besichtigung, Kennenlernen oder sind auf der Suche nach neuen Wegen und Möglichkeiten?
Rufen Sie uns an: 03562 959630

Soziale Beratung im Roten Kreuz – Kompetente und empathische Unterstützung in allen Lebenslagen

Wenn uns das Leben mit schwierigen Situationen konfrontiert, sind wir meist nicht darauf vorbereitet. Um gesundheitliche, wirtschaftliche, partnerschaftliche oder gar existenzielle Probleme bewältigen zu können, brauchen wir oftmals Hilfe und professionelle Unterstützung von außen. Eine wichtige erste Anlaufstelle bieten in solchen Fällen die Beratungsstellen des Roten Kreuzes.

Die Corona-Pandemie hat es im vergangenen Jahr nur allzu deutlich gemacht: Jeder Mensch kann unversehens in eine Notlage geraten – sei dies in gesundheitlicher, finanzieller oder familiärer Hinsicht. Was viele Menschen nicht wissen: Sie müssen sich diesen Herausforderungen nicht alleine stellen. Das Deutsche Rote Kreuz ist in ganz Brandenburg für die Menschen vor Ort da und bietet ein vielfältiges Angebot an individuellen, kostenlosen und anonymen Sozialen Beratungen.

Empathisch und fachlich kompetent

„Unsere DRK-Kreisverbände bieten in den Landkreisen und kreisfreien Städten im Land Brandenburg unterschiedliche Soziale Beratungen an. In allen Beratungsstellen arbeiten Expertinnen und Experten, die die Ratsuchenden empathisch und fachlich kompetent auffangen. Sie unterstützen die Menschen dabei, ihre Situation zu analysieren, informieren über Hilfsmöglichkeiten und begleiten bei der individuellen Lösungsfindung“, erklärt Viola Jacoby, Leiterin der Wohlfahrts- und Sozialarbeit im DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

In Situationen, in denen sich Menschen mit ihren Problemen überfordert fühlen oder unsicher sind, weil sie so viele Fragen haben, bieten ihnen die Beratungsstellen des DRK den notwendigen Rückhalt: „Gerade die ruhige und einladende Atmosphäre einer Beratungsstelle bietet Ratsuchenden ein erstes Aufatmen, um Kraft für die Bewältigung des Problems zu schöpfen“, weiß Viola Jacoby.

Professioneller Beistand – auch in besonders sensiblen Situationen

Die thematische Bandbreite der Anlaufpunkte reicht dabei von der Schuldner- und Insolvenzberatung, der Suchtberatung, der Erziehungs- und Familienberatung, bis hin zu Unterstützungsangeboten für Menschen mit Migrationserfahrung und Menschen mit Behinderung.

An insgesamt neun Beratungsstandorten informieren und beraten die DRK-Beraterinnen Menschen zu den vielfältigen



Diese Sozialen Beratungsformen bietet das Rote Kreuz in Brandenburg an.

Themen der Sexualaufklärung, Familienplanung und Schwangerschaft. Dabei stehen sie Ratsuchenden auch in besonders sensiblen und herausfordernden Situationen bei, etwa bei einem Schwangerschaftskonflikt. „Unsere Beraterinnen stehen den Ratsuchenden mit Empathie und umfangreichem Expertenwissen bei und begleiten sie im Prozess der Entscheidungsfindung“, erläutert Ines Schuster, Fachreferentin für Soziale Dienste im DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

Auch für Eltern, Kinder und Jugendliche bietet das DRK spezialisierte Beratungsangebote. In den Erziehungs- und Familienberatungsstellen unterstützen erfahrene Psychologinnen und (Sozial-)Pädagoginnen Familien dabei, im Rahmen von Einzel-, Paar- oder Gemeinschaftssitzungen Lösungen für familiäre Konflikte und schwierige Situationen zu finden.

Wichtiger Wegweiser für bestehende Hilfesysteme

Neben der Begleitung von Menschen in schwierigen Situationen ist ein weiterer entscheidender Baustein der Sozialen Beratung die Vernetzung mit bestehenden Hilfesystemen.

Meist erfahren die Ratsuchenden erst in den Beratungsstellen, welche Hilfesysteme es gibt und wie sie diese in Anspruch nehmen können. „Ohne die pro-

fessionellen Beratungsangebote wie die des DRK würden viele Ratsuchende von den bestehenden Hilfesystemen gar nicht oder erst viel später erfahren. Für viele könnte sich die Lage dadurch verschlimmern oder die Situation eskalieren. In der Folge bräuchte es dann zur Bewältigung umfangreichere Hilfen“, so Viola Jacoby.

Vor dem Hintergrund der aktuell schwierigen Haushaltslage, in der sich das Land Brandenburg, aber auch viele Landkreise und kreisfreien Städte befinden, warnt Viola Jacoby daher vor einer Kürzung der finanziellen Mittel, die für professionelle Beratungsarbeit dringend benötigt werden: „Unsere professionellen Beraterinnen und Berater tragen täglich dazu bei, dass Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht allein gelassen werden. Dazu müssen die Rahmenbedingungen in den Beratungsstellen verlässlich und auskömmlich sein. Beratende Sozialarbeit ist für Bürgerinnen und Bürger unmittelbar erlebbar und eine wesentliche Säule einer funktionierenden Gesellschaft. Kein einziger Beratungsstandort darf Sparplänen zum Opfer fallen.“

Mehr Informationen zu den Beratungsangeboten des DRK in Brandenburg finden Sie online unter www.drk-brandenburg.de/angebote/soziale-dienste/.



DRK KV Forst Spree-Neiße e.V.

Immer dabei

Kommunal und Ehrenamt gemeinsam – Geht immer!

Für die Betreuung der kommunalen Impfstelle in Forst (Lausitz) haben die Bereitschaft des DRK in Forst, der Landkreis Spree-Neiße und die Stadt Forst (Lausitz) wieder einmal belegt, dass es Hand in Hand geht. Für die Einwohnerinnen und Einwohner der Region wurde über 4 Wochen mit 16 Impftagen eine Impfstelle in der Turnhalle der Volkshochschule eingerichtet. Der DRK Kreisverband Forst Spree-Neiße e.V. gewährleistete mit 13 ehrenamtlichen Kammeraden/innen die Impfassistenz und sanitätsdienstliche Betreuung mit 500 Stunden Einsatzzeit für die Impfwilligen, welche sich überwiegend aus dem südlichen Landkreis Spree-Neiße, der Stadt Cottbus und in Einzelfällen sogar aus dem Freistaat Sachsen anmeldeten. Insgesamt waren 49 Einsatzkräfte tätig, darunter 7 Ärztinnen und Ärzte, welche den Impfstoff verabreichten sowie 21 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt, die für das telefonische Terminmanagement, die Registrierung und Datenerfassung zuständig waren. 2 Mitarbeiter des Landkreises waren für die federführende Betreuung zuständig und sicherten den reibungslosen Gesamtablauf ab, hinzu kommt noch das recht aufwendige Impfstoffmanagement durch den Landkreis, ohne diesen wären die Impfungen in dieser Form nicht möglich gewesen. In den 16 Impftagen konnten ca. 3000 Impfdosen gegen COVID-19 verabreicht werden.

Damit konnten ca. 1.500 Personen eine Impfung erhalten. Gleichzeitig stellte die DRK-Bereitschaft im ersten Halbjahr 2021 das mobile Impfteam in Forst (Lausitz) und Döbern. Einen großen DANK an alle beteiligten Einsatzkräfte des Landkreises Spree-Neiße, der Stadt Forst (Lausitz), unserer DRK-Bereitschaft sowie den Impf-Ärztinnen und Ärzten. Bereits Anfang des Jahres führten unsere Kameraden der Bereitschaft und der Wasserwacht im Auftrag des Landkreises mehrere Wochen Dialysefahrten für Personen mit COVID-19-Erkrankungen zur Entlastung des Rettungsdienstes unter hohen Infektionsschutzstandards durch. Nicht zu vergessen, sind die vielen Einsätze in der im Auftrag des Landkreises im Kreisverband eingerichteten COVID-19-Teststelle, aber auch die Unterstützung der Einlass- und Besucherschleuse nebst Schnelltestungen im DRK-Altenpflegeheim „Haus am Rosengarten“ in Forst. Ein großer DANK an alle Beteiligten! Eine großartige Teamleistung!

Unsere Helfer freuen sich immer über ehrenamtlichen Zuwachs.

Informieren Sie sich über unser vielfältiges Angebot der Ehrenamtlichen Helfer in unserem Kreisverband. Sie erreichen uns unter 03562 959630

Die 4-7-8-Atmung

Der US-Mediziner Andrew Weil hat aus Atemtechniken der traditionellen Yogalehre eine moderne Übung entwickelt: Die 4-7-8-Atmung beruhigt und hilft bei Schlafproblemen oder Stress. Die Übung baut sich aus Einatmung, Atemstille und Ausatmung auf. Am Anfang sollten Sie sich zweimal täglich Zeit dafür nehmen.

So wird's gemacht:

Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen hinter die Schneidezähne. Hier sollte sie während der ganzen Übung bleiben – egal ob der Mund geöffnet oder geschlossen ist. Atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen dabei bis vier. Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis sieben. Nun atmen Sie durch den Mund aus und zählen dabei bis acht. Wiederholen Sie diesen Rhythmus vier Mal.



Abb.: art4nic

Impressum

DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.

Redaktion:
Antje Claus

Vi.S.d.P.:
Regina Schneider

Herausgeber:
DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.
Jänickestr. 24
03149 Forst (Lausitz)
Tel.: 03562 959630
<http://www.drk-forst.de>
info@drk-spn.de

Auflage:
450