



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2021



UNSERE THEMEN

- Die Zukunft der Pflege – ein Gesamtpaket von Unterstützungsleistungen
- SEKIZ Spree-Neiße Nord
- NADA Ohrakupunktur in Guben

Liebe Leser:innen,

was für ein Jahr! Viele Monate, in denen wir auf Veranstaltungen und persönliche Kontakte verzichtet haben, liegen hinter uns. Umso mehr freuen wir uns, dass wir langsam in das gesellschaftliche Leben zurück finden.

In unserem DRK Kreisverband finden nach langer Zeit die Treffen der Selbsthilfegruppen und die NADA Ohrakupunktur in Guben wieder statt. Wir möchten daher die letzte Ausgabe des Mitgliederbriefes 2021 nutzen, um Ihnen die Arbeit von Frau Garzke vorzustellen. Frau Garzke übernahm im August die Organisation des **Selbsthilfe-Kontakt-und-Info.-Zentrum (SEKIZ) Spree-Neiße** in Guben. Ein besonderes Angebot stellt die **NADA Ohrakupunktur** dar, die Frau Klinke und Frau Heick mit großem Engagement den Bürger:innen in Guben und Umgebung anbieten. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie das Verfahren durchgeführt und angewendet wird. Vielleicht haben Sie Interesse es selbst auszuprobieren.

Mit Blick auf die bevorstehenden Weihnachtstage hoffe ich für uns alle auf eine ruhigere und weniger dramatische Zeit. Auch die engagiertesten Helferinnen und Helfer müssen einmal durchatmen und neue Kraft tanken. Nehmen Sie sich Zeit für sich – das haben Sie verdient! Für die nächsten Herausforderungen, die wir gemeinsam angehen, wünsche ich uns allen viel Kraft.



Herzliche Grüße Ihr

Oliver Paß
Bereichsleitung Soziales
Öffentlichkeitsarbeit

Die Zukunft der Pflege – ein Gesamtpaket von Unterstützungsleistungen

Das Thema Pflege ist in aller Munde und betrifft auch in Brandenburg fast jede Familie. Viola Jacoby, Leiterin der Wohlfahrts- und Sozialarbeit im DRK-Landesverband Brandenburg e.V., im Gespräch über die Sicherung der Pflegeversorgung im ländlichen Raum und die Zukunft des Berufsfelds Altenpflege.

Was bedeutet gute und zukunftsfähige Pflege? Welche Bereiche müssen ineinandergreifen, um Menschen auch im Alter hohe Lebensqualität zu ermöglichen?

Gute Pflege braucht ein Gesamtpaket von Unterstützungsleistungen unterschiedlicher Akteure. Sie reichen von Haus- und Fachärzten, über professionelle Pflegefach- und Betreuungskräfte, bis zu den Angehörigen, Vereinen und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Die DRK-Pflegedienste, Tagespflegen und vollstationären Pflegeeinrichtungen erbringen ihre Pflege- und Betreuungsleistungen entsprechend gesetzlichen Qualitätsstandards. Wir wissen aber auch, dass ein zufriedenes und möglichst selbst bestimmtes Leben im Alter mehr braucht. Themen wie Selbstversorgung, gesunde Ernährung, Mobilität, soziale Kontakte, Zuwendung und eine sinnvolle Tagesstruktur gehören neben einer guten Pflege zu einem zufriedenen Leben im Alter.

Im aktuellen Pflegemonitor für Brandenburg steht es wieder eindringlich: Die Brandenburger werden älter und weniger. Damit werden prozentual immer mehr Menschen in Brandenburg pflegebedürftig. Welche Maßnahmen brauchen wir, um die Pflegeversorgung in Brandenburg zu sichern?

Ein Blick auf die Fakten zeigt die Ernsthaftigkeit der Lage. Heute sind 6,1 Prozent der Brandenburger Bevölkerung bereits pflegebedürftig, bis 2030 werden es 168.000 Menschen sein, davon werden ca. 72.000 Menschen an Demenz erkrankt sein.

Die meisten Menschen werden zu Hause versorgt. Fachkräfte und Angehörige sichern gemeinsam und in enger Abstimmung die Versorgung. Um dieses System zu erhalten, brauchen wir bis 2030 ca. 10.000 zusätzliche Fach- und Betreuungskräfte, schnelle und unkomplizierte Zugänge zu Beratungsangeboten, aber auch mehr niedrigschwellige und barrierefreie Angebote im Quartier und Unterstützung der pflegenden Angehörigen.

Als DRK ist unsere Aufgabe auch die eines modernen Arbeitgebers mit guten Gehältern, Rahmenbedingungen für die Verein-



Michel Eram

barkeit von Arbeit und Familie, Entwicklungschancen und einer wertschätzenden Arbeitsatmosphäre. Unsere DRK-Kreisverbände setzen sich vor Ort für die Verbesserung regionaler Lebensbedingungen ein: ein funktionierender ÖPNV, interessante Freizeitangebote, Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen sind wichtig, um Fachkräfte mit ihren Familien in ländlichen Regionen zu halten.

Nicht zu vergessen im Gesamtpaket sind ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Mit Besuchs- oder Einkaufsdiensten unterstützen sie direkt pflegebedürftige Menschen. Ein gemeinsames Mittagessen in einer Seniorenbegegnungsstätte und die damit verbundenen sozialen Kontakte und die Geselligkeit sind ein wichtiger Aspekt zur Vermeidung von Einsamkeit und tragen zur Erhöhung der Lebensqualität bei.

Um die Pflegeversorgung zu sichern und neue Angebote zu schaffen, werden dringend Fachkräfte benötigt. Wie können Pflegeberufe – vor allem auch für den Nachwuchs – attraktiver gemacht werden?

Wir müssen ein positives Berufsbild vermitteln, um noch viel mehr Auszubildende zu gewinnen oder Quereinsteiger mit dem An-

gebot berufsbegleitender Fortbildung und ausländische Fachkräfte anzuwerben. Erste Erfahrungen mit albanischen Fachkräften haben wir gesammelt und wissen, dass es neben einem guten Berufsalltag auch eines gut organisierten Integrationsprozesses bedarf, um ihnen und ihren Familien einen guten Start in Brandenburg zu ermöglichen.

Zur Mitarbeitergewinnung soll u.a. die Umsetzung der neuen generalistischen Ausbildung in der Pflege beitragen, die im Jahr 2020 gestartet ist. Um noch mehr Menschen für den Pflegeberuf zu begeistern, ist aber auch eine engere Zusammenarbeit zwischen Praxis, Pflegeschulen und allgemeinbildenden Schulen wichtig. Praktika oder ein Freiwilliges Soziales Jahr sind gute Möglichkeiten, um das Berufsfeld kennenzulernen.

Das DRK unterstützt außerdem ausdrücklich die Bezahlung fairer Gehälter für Mitarbeitende, die in der Pflege und Betreuung tätig sind. Die Entlohnung der Mitarbeitenden ist nicht nur ein Zeichen der Wertschätzung für die ausgeübte Tätigkeit, sondern wird zukünftig umso mehr einen wichtigen Wettbewerbsfaktor bei der Gewinnung neuer Pflege(fach)kräfte darstellen.

SEKIZ Spree-Neiße Nord

Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

Allergie – Migräne – Sucht – Depressionen – Mobbing – Krebs – Schlaganfall – Belastung durch Pflege. Diese oder andere Krankheiten und Themen können Sie versuchen, alleine zu lösen und zu verarbeiten. Sie können sich aber auch einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neu gründen.

Selbsthilfe heißt für uns, in schwierigen Lebenssituationen nicht nur auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein, sondern mit eigenen Kräften die Dinge zu verändern. Gemeinsam in einer Gruppe ähnlich Betroffener oder Interessierter können neue Erfahrungen gemacht, sich ausgetauscht, das Selbstvertrauen und die Alltagskompetenzen gestärkt werden.

Selbsthilfe – das ist Engagement in eigener Sache. Das ist der Wunsch, Erfahrungen und damit verbundenes Wissen auszutauschen. Verständnis zu finden, bei denen, die auch aus Erfahrung sprechen. Die eigene Isolation zu durchbrechen.

In welcher Form dieser Austausch stattfindet, ist ganz unterschiedlich.

Der klassische Gesprächskreis

Paul kommt etwas früher. Er hat den Schlüssel zur Kontaktstelle, und weiß wo der Kaffee der Gruppe steht. Er setzt Wasser auf und bereitet den Raum für das Treffen vor. Nach und nach trudeln alle ein. Um 17 Uhr ist offizieller Beginn. Die „Blitzlicht“ genannte Runde hilft, bei sich und beim Thema anzukommen. Drei, vier Sätze dazu, wie es einem im Moment geht und mit welchen Gefühlen und Gedanken man zum Treffen gekommen ist. Ein Austausch ohne Unterbrechung und Rückfragen. Anschließend wird das Thema des Abends festgelegt. Worum soll es heute gehen, wer wünscht sich Zeit für ein persönliches gerade wichtiges Thema? Wofür wird wie viel Zeit eingeplant? Nun kommen alle ins Gespräch. Je nach Gruppendynamik mit oder ohne Moderation. Für heute hat Maria es übernommen, auf die Zeit zu achten und falls es nötig wird, die Moderation zu übernehmen. Gegen Ende des Termins bietet eine weitere Blitzlichtrunde Gelegenheit, offen gebliebene Fragen/Gedanken/Situationen anzusprechen und zu klären, wie damit weiter verfahren wird. Einmal im Quartal lädt sich die Gruppe einen Experten zu einer bestimmten Frage ein oder fährt gemeinsam auf eine Tagung in eine andere Stadt. So bleiben sie immer auf dem Laufenden.

SEKIZ Spree-Neiße Nord

Ansprechpartnerin

Elke Garzke – Sozialarbeiterin (B.A.)

Kaltenborner Str. 96

03172 Guben

Tel: 03561 / 62 81 115

Sekiz-spn@drk-niederlausitz.de



©OliverPaß

Es geht aber auch anders

Mirijam und Anna singen gemeinsam mit der Gruppe gegen ihre Depressionen an. So finden sie Kraft ihren Alltag zu meistern. Die Parkinson-Gruppe von Dieter schwingt einmal im Monat das Tanzbein und die Adipositas-Gruppe von Rebecca trifft sich regelmäßig zum Aquafitness. So unterschiedlich die Themen und Ansätze sind, in ihrer Wirkung sind sie gleich.

Selbsthilfe macht Mut bietet Gemeinsamkeit schafft Selbstvertrauen gibt Unterstützung

Regelangebote zur Selbsthilfeunterstützung:

- Information und Beratung zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Herstellung eines ersten Kontaktes zu bestehenden Gruppen
- Unterstützung bei der Neugründung von Gruppen
- Bereitstellung von Räumlichkeiten und Bürotechnik
- Fortbildungsangebote für Gruppensprecher und Interessierte
- Unterstützung im Bereich Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit einem breiten Netzwerk
- fachliche Beratung nach individuellem Bedarf

Selbsthilfegruppen Guben

- Akupunktur nach NADA
- Anonyme Alkoholiker
- Angehörige Demenzkranker
- Blinden – und Sehschwache
- Depression und Angst
- Diabetiker
- Eltern-Kind Gruppe
- Frauen nach Krebs
- Freundeskreis Suchtkranke
- Gesprächskreis f. pflegende Angehörige
- Kehlkopflose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Pflegebegleiter
- Pflegeelterntreff
- Rheuma
- Seniorenfrühstück
- Seniorengymnastik
- Suchthilfeverbund Guben
- Schwerhörige
- Zeit ist Leben

Selbsthilfegruppen Forst

- Adiposita
- Alkoholiker
- Angst
- Aussteigergruppe
- Blinden –und Sehschwache
- Diabetiker
- Depression und Angst
- Frauen nach Krebs
- Horizont (Betroffene u. Angehörige Abhängigkeitskranker)
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Pflegende Angehörige
- Rheuma

Gemeinsam geht es besser

Selbsthilfegruppen in Guben und Umgebung

DRK Kreisverband Niederlausitz e.V.



Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll seit dem Sommer 2017 beim DRK in Guben in unserem Begegnungszentrum Otto-Nuschke-Straße 24

NADA Ohrakupunktur

Ohrakupunktur ist eine Heilmethode, die auf das autonome Nervenzentrum wirkt.

Durch die Regulierung der Selbstheilungskräfte fühlen sich die Menschen nach der Behandlung in der Regel ausgeglichener und gestärkt.

Die Wirkungsweise ist vielfältig. Dazu einige Beispiele:

- Reduzierung von Stress, Überforderung und psychischen Spannungen
- Minderung von Schlafstörungen
- Unterstützung bei gewünschtem Suchtmittelentzug/
Reduzierung von Entzugssymptomen
- Linderung bei chronischen Erkrankungen, Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden
- Verbesserung der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse oder bei Trauer

Eine Besonderheit der NADA-Ohrakupunktur besteht in der Tatsache, dass sie in der Gruppe stattfindet und sie nicht verschreibungspflichtig ist. Außerdem ist es nicht erforderlich, vor der Behandlung über den persönlichen Anlass bzw. Bedarf zu sprechen.

Jeweils fünf Punkte werden an beiden Ohren akupunktiert. Danach sitzen die Menschen in völliger Ruhe 30 bis 45 Minuten. Sie erhalten zusätzlich einen speziell in der Apotheke angefertigten Detox-Tee, welcher die Wirkung der Entgiftung und Beruhigung verstärkt.

Zunächst bis zum Jahresende 2021 führen wir an jedem ersten Montag im Monat zwischen 15.00 und 18.00 Uhr sowie Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr die Akupunktur durch. Auf Grund der Corona- Situation bitten wir um vorherige telefonische Anmeldung.

Wenn wir Euer/Ihr Interesse geweckt haben, stehen wir für Nachfragen gern zur Verfügung:

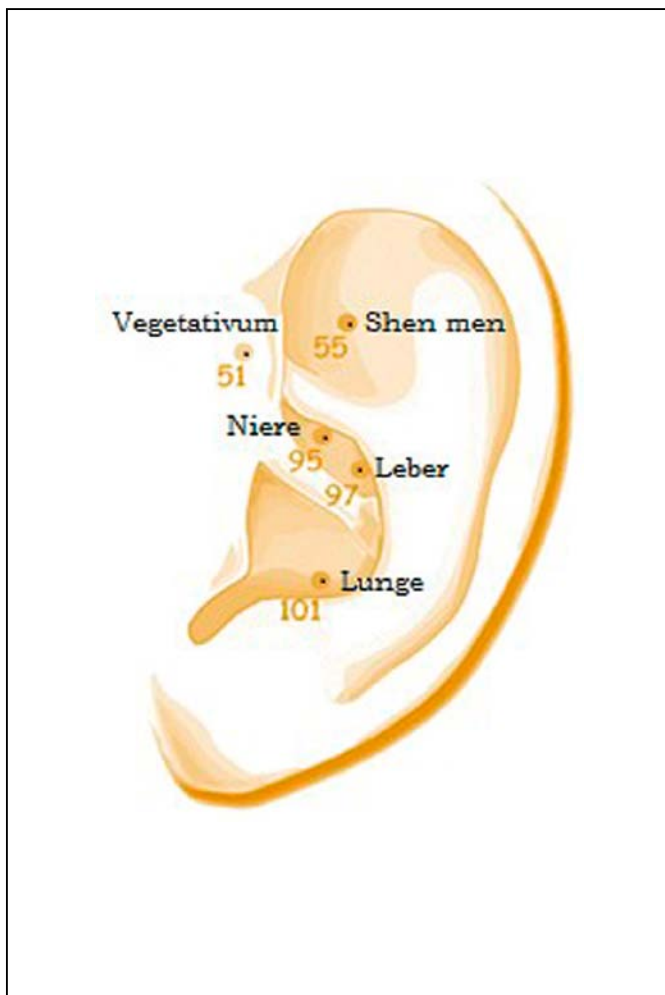
Kathrin Klinke und Kerstin Heick/ DRK- Schwangerenberatung Telefon 03561/6281118.

”

Tätig werden, statt untätig zu verharren – die Dinge in die Hand nehmen, statt sie klaglos hinzunehmen – das ist die Handlungsmaxime des Deutschen Roten Kreuzes.

Joachim Gauck, ehemaliger Bundespräsident

“



Impressum

DRK Kreisverband Niederlausitz e.V.

Redaktion:

Oliver Paß

Vi.S.d.P.:

Präsident: Henry Eggers

Geschäftsführung: Cornelia Grösel

Herausgeber:

DRK Kreisverband Niederlausitz e.V.

Gartenstraße 14

03130 Spremberg

03563 23 42

<http://www.drk-niederlausitz.de/>

info@drk-niederlausitz.de

Auflage:

1.400

Spendenkonto:

IBAN: DE 92180500003610108400

BIC: WELADED1CBN

Sparkasse Spree-Neiße