

INFO Point

Anlaufstelle für alle und alles

Vor sechs Jahren wurde mit dem INFO Point eine Beratungsstelle ins Leben gerufen, die für alle Fragen und Anliegen von Menschen im Kanton Luzern offen ist. Derzeit sind es viele Geflüchtete, aber auch Schweizerinnen und Schweizer sowie Menschen mit Migrationshintergrund, die Rat und Unterstützung beim Roten Kreuz Kanton Luzern suchen.

Menschen, die sich bei unserem INFO Point melden, dürfen auf Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Universalität... auf diverse der sieben Rotkreuz-Grundsätze zählen. Er ist ein Ort, der allen Menschen offensteht.

Vernetzung und Überbrückung

Seit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine kommen viele zusätzliche schutzsuchende Personen in die Schweiz. Sie befinden sich in einem fremden Land, sind oft orientierungslos, sprechen kaum Englisch oder eine Schweizer Landessprache und haben meist eine traumatisierende Zeit hinter sich. Um gleich nach der Einreise erste wichtige Informationen bereitzustellen, hat das Schweizerische Rote Kreuz die Informationsplattform HELPFUL entwickelt. Sie richtet sich an Geflüchtete aus der Ukraine. Diese finden mit helpful.redcross.ch einen zentralen Ort im Internet, wo sie die wichtigsten Informationen zum Leben in der Schweiz in ihrer Muttersprache erhalten. Der INFO Point vom SRK Kanton Luzern unterstützt die Menschen bei alltäglichen Fragen. «Wir können auf ein Netzwerk von Hilfsangeboten sowie diverse Organisationen und Institutionen zurückgreifen und die geflüchteten Menschen darauf hinweisen», informiert Beatrice Wagner, Leiterin des INFO Point. Braucht jemand einen Wintermantel, wird auf Secondhandläden oder z. B. Brockenhäuser der Caritas verwiesen. Geht es um Lebensmittel, kann das SRK über die monatliche Verteilaktion «essen + mehr» Lebensmitteltaschen an Familien abgeben. Durch Spenden können Bedürftigen auch Coop-Werkkarten zur Verfügung gestellt werden.

Flexibilität und Engagement

Am meisten treten Fragen zu Themen wie Gesundheit, Sozialversicherungen, Bildung oder Wohnungsnot auf. «Je nach Anliegen, können wir direkt mit unseren eigenen Angeboten weiterhelfen oder wir verweisen auf eine passende Anlaufstelle», erläutert die Leiterin den Ablauf. «Manchmal finden wir auch über interne Verbindungen kurzfristig eine Lösung.» So habe beispielsweise eine Freiwillige vom Rotkreuz-Besuchsdienst bei einem Arztbesuch als Dolmetscherin fungiert. Seit dem Aufbau vor sechs Jahren



Beim INFO Point werden die Sorgen der Bevölkerung besprochen.

wird das Netzwerk beim INFO Point immer engmaschiger.

Sorgen der Bevölkerung

Das soziale Engagement vom Roten Kreuz Kanton Luzern zeigt am Beispiel INFO Point die Vielseitigkeit der Fragen und Probleme auf:

- Eine alleinerziehende Mutter wusste beispielsweise nicht mehr weiter, als ihr 15-jähriger Sohn eine Lehre und ein Praktikum abgebrochen hatte. Sie fand Hilfe bei der Jugend- und Familienberatung Luzern.
- Das Telefonat mit dem Pro-Senectute-Betreuer einer Seniorin mit kleinem Einkommen und grossen Existenzängsten leitete eine finanzielle Überbrückungshilfe ein.
- Eine Frau hatte sich mit Schulden bei Privatpersonen in eine ausweglose Situation manövriert. Ihr konnte mit Adressen von Schulden- und Sozialberatungsstellen und Informationen zu Prämienverbilligungen weitergeholfen werden.
- Einem Folteropfer wurde das Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer des SRK in Bern empfohlen.

Gemäss Beatrice Wagner sind es zwar sehr unterschiedliche Themen, die die Menschen belasten. «Aber am meisten werden wir um finanzielle Unterstützung gebeten.» Kann eine Familie z. B. die Zahnspange der Zwilling-

ge nicht bezahlen, kann über eine andere soziale Institution ein richtlinienkonformes Gesuch an die «Finanzielle Einzelhilfe SRK Kanton Luzern» gestellt werden. Anschliessend wird das Gesuch intern kontrolliert und die Rechnung nach der Bewilligung bezahlt.

Die Leiterin des INFO Points ist mit grossem Engagement dabei. «Unser Anliegen ist es, jede einzelne Person in ihrer Einzigartigkeit zu respektieren, wertzuschätzen und wo möglich Hilfe anzubieten. Wir bekommen immer wieder die Dankbarkeit der Menschen zu spüren.»

Ihr ist bewusst, dass viele Menschen das Rote Kreuz aus ihren Ländern kennen und wissen, dass sie menschlich und unparteiisch aufgenommen werden und Hilfe erhalten.



041 418 74 70
infopoint@srk-luzern.ch

Montag bis Donnerstag:
9.00 bis 11.00 Uhr / 14.00 bis 16.00 Uhr

Editorial



Herausforderungen

Menschen, die uns aus Krisengebieten erreichen, verlassen sich darauf, dass das Rote Kreuz ihnen in irgendeiner Form weiterhelfen kann. Mit dem INFO Point haben wir vor sechs Jahren eine Anlaufstelle geschaffen, die für alle Fragen und alle Personen offen ist und Hilfe bietet. Aber auch Menschen, die vielleicht bisher ganz «normal» im Berufs- oder Familienleben integriert waren, erfahren beispielsweise über eine Erkrankung eine völlig veränderte Lebenssituation. Sind sie resilient, fällt ihnen die Bewältigung einer problematischen Lebensphase einfacher. Die Stärkung der Widerstandskraft ist eines unserer wichtigen Bildungsthemen (siehe Seite 3).

Im vergangenen Jahr haben wir erfreulich viele Anfragen aus der Bevölkerung erhalten und erfüllen können. Alle SRK-Dienstleistungen sind zahlenmässig gewachsen. Der Bildungsbereich konnte ebenfalls mehr Teilnehmende verzeichnen. Auch die Freiwilligeneinsätze waren 2022 höher als im Vorjahr. Einen besseren Einstieg als neue Geschäftsführerin hätte ich mir nicht wünschen können.

Und auch in der Zukunft wird es dem SRK Kanton Luzern an Herausforderungen nicht mangeln. Wie wir uns langfristig darauf ausrichten, wird strategisch stark von unserem Vorstand geprägt. Wir stellen Ihnen deshalb im «kreuz+quer» unsere sieben Vorstandsmitglieder kurz vor. In dieser Ausgabe sind es Barbara Ochsner und Jessica Brunner.

Ich freue mich, wenn Sie sich regelmässig über unsere Aktivitäten informieren. Besuchen Sie unsere Website www.srk-luzern.ch oder folgen Sie uns auf



Ihre Jasmin Stutz

Das Rote Kreuz Luzern ist seit 2004 ZEWÖ-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



SRK-Vorstand

Unser Vorstand bestimmt die strategische Ausrichtung des Roten Kreuzes Kanton Luzern und nimmt seine Kontrollfunktion wahr. In den kommenden Ausgaben von «kreuz+quer» stellen wir dessen Mitglieder kurz persönlich vor.



Barbara Ochsner
Apothekerin Emmenbrücke – mit Leib und Seele an der Front in einem Apothekerteam. Im SRK-Vorstand seit 1994.

Meine Steckenpferde sind die Themen Sucht und Abhängigkeit, Altersmedizin, aber auch Fragen zu Einsparungen und Finanzen im Gesundheitsbereich. Eines meiner Herzensthemen ist das Jubiläumsprojekt (siehe unten rechts). Dinge aus dem Alltag, wie eine Dusche, eine Kleiderwäsche, ein Kleideraustausch oder eine Schlafgelegenheit, sind für diese Menschen keine Selbstverständlichkeit. Meine Hobbys: In der Natur erhole ich mich vom turbulenten Alltag, freue mich an der Pflanzen- und vor allem an der Tierwelt. Bergtouren sind für mich ein Highlight, auch lese ich gerne oder höre Musik.

«Als Vorstandsmitglied im SRK Kanton Luzern ist es mir wichtig, dass Menschen, die nicht in der Lage sind, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen, eine Stimme erhalten.»



Jessica Brunner
Sozialarbeiterin, Berufsbeistandschaft Zentrum für Soziales (Zenso) Sursee. Im SRK-Vorstand seit 2020.

Meine wichtigsten beruflichen Schwerpunkte sind Sozialpolitik, Sozialrecht, Projektmanagement sowie Gleichstellungs- und Genderfragen. Sie fliessen bei passenden Themen in meine Vorstandsarbeit ein. Mein Herzensthema als Jungenvertreterin beim Roten Kreuz ist jedoch ganz klar die Jugend! Mein Hobby: Die Welt erkunden.

«Als Vorstandsmitglied im SRK Kanton Luzern ist es mir wichtig, für die Bedürfnisse der Jugend SRK Luzern einzutreten. Ausserdem kann ich bei der Gestaltung einer attraktiven Freiwilligenarbeit mitwirken. So, dass sich auch in Zukunft viele Freiwillige aktiv engagieren wollen.»

Ein bedeutendes Jahr

Hohe Akzeptanz



Das Rote Kreuz ist ein wichtiger Partner für die Bevölkerung.

Das vergangene Jahr war von ausserordentlichen Ereignissen gekennzeichnet: Das SRK Kanton Luzern konnte sein 125-jähriges Bestehen feiern. Mit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine kam eine Flüchtlingswelle in der Schweiz an. Die Geschäftsführung wechselte Mitte Jahr. Und alle SRK-Angebote verzeichneten 2022 ein Wachstum.

Die Dienstleistungen des Roten Kreuzes, wie der Notruf, der Entlastungsdienst oder die Kinderbetreuung, sind seit Jahrzehnten fest in der Bevölkerung verankert. Von Generation zu Generation nehmen weitere Personen die Hilfsangebote für ältere, kranke oder behinderte Menschen und Familien im Kanton Luzern an. Das zeigen die Zahlen und auch die verschiedenen Veranstaltungen, die 2022 durchgeführt wurden.

«SRK bi de Lüt»

Mit dem Jubiläumsmobil steuerte das SRK einige Gemeinden im Kanton an, um mit den Menschen in Kontakt zu sein und auf die vielen Rotkreuz-Dienstleistungen aufmerksam zu machen. «Wer unsere Dienstleistungen braucht, findet und schätzt sie», resümiert Karin Brun-Lütolf, Bereichsleiterin

Marketing/Kommunikation/Fundraising. «Das Rote Kreuz kennen viele. Zahlreiche davon verbinden damit Auslandshilfe oder Rettungsdienste.» Diese seien jedoch Angebote des nationalen Roten Kreuzes. «Was wir als kantonales Rotes Kreuz anbieten, wird oft erst im Bedarfsfall wahrgenommen. Auch deshalb haben wir den Schub des Jubiläumsjahres mitgenommen, um vermehrt auf unsere Leistungen im Kanton hinzuweisen.»

Wachstumsjahr

Die Zahlen für das Jahr 2022 zeigen bei allen SRK-Dienstleistungen ein Wachstum. Die Ziele wurden teilweise sogar stark übertroffen. Vor allem der Entlastungsdienst, die Kinderbetreuung und der Besuchsdienst sind vermehrt nachgefragt worden. «Mehr Familien nutzen unsere Angebote und meist auch für eine längere Zeit», stellt Marco Bontekoe, Bereichsleitung Soziales, fest. «Wir haben seit Kriegsausbruch in der Ukraine zudem massiv mehr Menschen im INFO Point beraten und auch die Aktion «essen+mehr» wird weiterhin stark genutzt.» Die Angebote im Bildungsbereich wurden unterschiedlich angenommen. Insgesamt haben jedoch mehr Teilnehmende das Bildungsangebot genutzt als im Vorjahr. «Wir haben breit gefächerte Themen», informiert Therese Gigon, Bereichsleitung Bildung.

«Am prägnantesten haben letztes Jahr unsere Konflikttrainings zugelegt.» Einzig das Programm Prospectiva für Stellensuchende wurde aufgrund der tiefen Arbeitslosenzahlen von weniger Personen besucht. «Im Freiwilligenbereich waren praktisch gleich viele Freiwillige wie im Vorjahr knapp 4000 Stunden länger im Einsatz», berichtet Andrea Bühlmann-Hupfer, Bereichsleitung Freiwilligenarbeit/Projekte. Die detaillierten Zahlen werden nach der Mitgliederversammlung veröffentlicht.

Neue Geschäftsführung

Im Juni 2022 übernahm Jasmin Stutz die Geschäftsführung von der langjährigen Chefin Erica Züst, die pensioniert wurde. Der Wechsel verlief reibungslos. «Ich hatte im Jubiläumsjahr viele Kontakte mit Luzernerinnen und Luzernern und habe feststellen können, dass unsere Organisation positiv wahrgenommen wird», stellt Jasmin Stutz mit Stolz fest. Auch intern sei sie herzlich empfangen worden und konnte sich rasch mit den neuen Aufgaben vertraut machen. «Ich bin auf ein motiviertes Team gestossen, das sich mit Engagement für vulnerable Menschen in unserer Region einsetzt.» Dass 2022 ein effektives Jahr war, freue sie natürlich ganz besonders.

Eigenständige Rotkreuz-Familie

In 192 Ländern gibt es eine Rotkreuz- oder Rothalbmondorganisation. Alle vereinen die Werte der 7 Grundsätze und die Mission, verletzlichen Menschen zu helfen. In der Schweiz gibt es das nationale Schweizerische Rote Kreuz mit der Geschäftsstelle in Bern. Jeder Schweizer Kanton hat zudem einen eigenständig agierenden Kantonalverband mit individuellen Statuten und Leitungen. Ein Kantonalverband kümmert sich um die Bedürfnisse der Menschen vor Ort und ist finanziell unabhängig. Spenden von Mitgliedern sowie Gönnerinnen und Gönnern werden ausschliesslich im entsprechenden Kanton eingesetzt.

Jubiläumsprojekt

Tagesperspektive(n) geben

Vor genau einem Jahr haben wir unser Jubiläumsprojekt vorgestellt, mit welchem wir den Verein Jobdach ideell, administrativ und finanziell bei der Betreuung von obdachlosen und randständigen Menschen in unserem Kanton unterstützen. Ein Update.

Konkret werden unter anderem ein Krankenzimmer, ein Familienzimmer und ein Frauenzimmer innerhalb des Umbauprojektes Neuweg 3 in Luzern durch das SRK finanziert. Wir wollen damit Menschen, die aus der «normalen» Gesellschaft ausgegrenzt leben, eine zeitweilig würdige Aufenthaltsperspektive geben. Auch Freiwilligeneinsätze sind vorgesehen.

Verzögerung

Seit Sommer 2022 gleisen das SRK Kanton Luzern und der Verein Jobdach die neue Zusammenarbeit und die nötige Projektorganisation in machbaren Schritten auf. Aus Spendengeldern wurden bereits unter anderem Hygieneprodukte und Verbrauchsmaterialien für die Notschlafstelle, für das Obdach und für betreutes Wohnen ausserhalb der Stadt Luzern finanziert. Zudem konnten Mitarbeitende einen Nothilfe- und Reanimationskurs absolvieren. Bei Bedarf und nach Möglichkeit stehen den Betroffenen auch einige Dienstleistungen des Roten Kreuzes gratis zur Verfügung. Leider haben zwei Einsparungen den Start des Umbauprojekts verzögert. Per Mitte März 2023 ist nun aber die Baubewilligung rechtskräftig.

Ein Bezug der neuen Räumlichkeiten scheint aus heutiger Sicht ab 2024 möglich zu sein.



Ein Obdach ist nicht für alle selbstverständlich.

Das Immunsystem der Seele

Resilienz trainieren

Jeder Mensch hat eine (gewisse) psychische Widerstandskraft und sieht sich im Laufe des Lebens verschiedenen Krisen ausgesetzt. Weshalb bewahren sich die einen unter widrigen Lebensphasen ihre Lebenskraft und bleiben gesund, während andere aus der Bahn geworfen werden?

Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, um auch stark belastende Situationen weitgehend unbeschadet zu überstehen. Die Wissenschaft geht von vielen einzelnen Faktoren aus, die es resilienten Menschen ermöglichen, ihre psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten bzw. schnell wiederherzustellen.

Schutzfaktoren und Ressourcen

Über die Lebensspanne hinweg kann diese Kraft trainiert werden. Dabei sind die als Belastung empfundenen Situationen sehr individuell: Für die einen ist der Umzug in ein neues Land eine willkommene Herausforderung, für die anderen wird er zur grossen Katastrophe. Den Unterschied machen Schutzfaktoren wie ein positives Selbstwertgefühl, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, Optimismus oder gesunde Ernährung aus. Auch Bewegung, familiärer Zusammenhalt und gute soziale Bindungen stärken die Resilienz (siehe auch Grafik). «Ich arbeite beruflich mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung», sagt Stephan Gisler, Leiter Wohnheim Bättigmatte, Stiftung Phönix Schwyz und ensa-Kursleiter. Psychische Erkrankungen entstehen oft schon in der Kindheit oder im jungen Erwachsenenalter. Zunehmender sozialer Stress, Belastungen in der Schule, bei der Ausbildung und im familiären Umfeld sowie traumatisierende Ereignisse seien keine guten Voraussetzungen für den Aufbau einer persönlichen Resilienz. Trotz ungünstigen Voraussetzungen gelingt es Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einen persönlichen Weg der Genesung zu gehen. Sie setzen sich mit der eigenen Krankheits- und Lebensgeschichte auseinander und erhalten wieder die Kontrolle über ihr Leben. Die Erfahrung, dass man trotz einer Erkrankung ein Leben mit Qualität und Selbstwirksamkeit leben kann, erzeugt viel Resilienz für sich selbst. Anderen Menschen



Das SRK bietet diverse Kurse an, um die Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

mit ähnlichen Problemen vermittelt diese Erfahrung Hoffnung und Zuversicht, dass es trotz Schwierigkeiten im Leben weitergehen kann. Hoffnung und Zuversicht seien wichtige Essenzen für die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen.

Sieben Sekunden umarmen

Gemäss Tanja Bernauer, dipl. Pflegefachfrau, Kursleiterin Lehrgang Pflegehelfende SRK und Palliative Care, gibt es einfache und bekannte Ratschläge, wie sich die Widerstandsfähigkeit erhöhen lässt: raus in die Natur zu gehen, sich zu bewegen und gut zu ernähren beispielsweise. «Bewegung an der frischen Luft versorgt jede Zelle des Körpers mit Sauerstoff und Entgiftungsvorgänge werden in Gang gesetzt. Die Achtsamkeit wird trainiert, Muskeln und Bänder werden bewegt und der Kopf wird frei.» Weitere wichtige Bausteine sind ein erholsamer Schlaf und auch die Fähigkeit, geniessen zu können: eine Massage, ein Theaterbesuch, ein Verwöhnmenü – gut ist, was unsere Seele pflegt. «Schauen Sie auch auf die Menschen, die Sie umgeben», weiss die Kursleiterin. «Es gibt «Energievampire», die Energie absaugen.» Umarmungen sind ebenfalls hilfreich, denn der Körper schüttet dabei das «Glückshormon» Oxytocin aus, das Stress abbaut. Eine schöne Umarmung, die mindestens sieben Sekunden dauert, wirkt positiv. Auch Lachen, das «die beste Medizin» ist, wirkt heilend und kann helfen, den eigenen Blickwinkel zu verändern. Meditation

sowie Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen leiten den Weg zur inneren Ruhe.

Akzeptanz und Ziele setzen

Grosse Erfahrung mit dem Thema Resilienz hat Simone Kuhn, Ausbilderin und selbstständige Trauer- und Sterbegleiterin, u. a. bei ihrer Arbeit mit trauernden Menschen gesammelt. «Am Anfang steht sicher die Akzeptanz. Ich muss die neue Situation bewusst wahrnehmen und sie akzeptieren: JA, ich bin aufgewühlt; JA, damit habe ich nicht gerechnet; JA, ich hätte diese Stelle/Wohnung gerne bekommen und bin über die Absage enttäuscht.» Danach ginge es darum, den Fokus auf persönliche Kraftquellen zu richten und zu schauen, was wir wollen und ändern können. Hilfreiche Fragen dazu können sein: «Was brauche ich, um mich besser zu fühlen? Welche Schritte sind jetzt zu machen? Was ist möglich?» Und auch zu akzeptieren, dass wir gewisse Dinge nicht ändern können.

Resilienz hat viele Gesichter

Resilienz ist auch unscheinbar im Alltag präsent. Für viele Menschen sind die aktuellen Krisen wie Krieg, Erdbeben oder Klima und globale Unsicherheiten sehr bedrückend – die Bilder und Informationen sind präsent. Für die psychische Widerstandskraft ist es jetzt wichtig, dass sie genährt wird. Man darf und soll sich auch in schrecklichen Phasen an Schönerem freuen, über Lustiges lachen und positive Eindrücke sammeln.

Die 7 Säulen der Resilienz:

- Optimismus** – Ist das Glas halb leer oder halb voll? Menschen mit einer optimistischen Lebenseinstellung sind davon überzeugt, dass das Leben für sie trotz aller Tief- schläge immer auch Gutes bereithält.
- Akzeptanz** – «Es ist, wie es ist.» Wenn man an einer Situation nichts ändern kann, muss sie akzeptiert werden. Den Umgang damit und was man daraus macht, kann man jedoch beeinflussen.
- Lösungsorientierung** – Überlegen Sie sich, wie die Zukunft aussehen soll. Was können Sie tun, um dieses Ziel zu erreichen? Wer kann Ihnen dabei helfen? Gehen Sie dabei in kleinen Schritten vor.
- Bindungen/Netzwerke** – Sie selbst sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, aber andere Menschen, mit denen Sie sich gut austauschen können, schärfen den Blick. Bindungen sind jetzt wichtig.
- Selbstfürsorge** – Nur wer sich selbst Gutes tut, kann auch anderen Menschen Gutes tun. Sagen Sie öfter Nein und stellen Sie Ihre eigenen Wünsche nicht immer hinten an.
- Verantwortung übernehmen** – Es sind nicht (immer) andere schuld. Aussern Sie Ihre eigenen Wünsche, stehen Sie zu Ihrer Meinung, ergreifen Sie Initiative und gestalten Sie aktiv mit.
- Positive Zukunftsplanung** – Lösen Sie sich von der Vergangenheit – die Zukunft beginnt in der Gegenwart. Was können Sie tun, damit sich das Leben in die gewünschte Richtung entwickelt?

Die nächsten öffentlichen Kurse mit Inhalten zu Resilienz:

Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK	Diverse Daten
Kurs Resilienz – Mit Optimismus leben	29.4.2023; 23.9.2023
Kinder stressfrei durch die Pubertät begleiten	2.9.2023
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit Fokus Erwachsene	2.9./9.9.2023
Keine Angst vor der Kindertrauer	21.10.2023
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit Fokus Jugendliche	21./28.10.2023
Was Kinder stark macht	4.11.2023
www.srk-luzern.ch/bildung	

Freiwilligenarbeit

Rotkreuz-Fahrdienst:

Wir suchen Freiwillige

Claudia Rigoni reist als Flugbegleiterin um die Welt. Wenn sie frei hat, engagiert sie sich gerne für den Fahrdienst. Sie fährt vor allem ältere Menschen und Personen mit einer Behinderung oder Verletzung zu ihren Terminen. Was gefällt ihr dabei besonders gut? «Die verschiedenen, spannenden Gespräche, die entstehen und die jede Fahrt zu etwas Besonderem machen.» Claudia ist eine von rund 150 Freiwilligen beim Rotkreuz-Fahrdienst.

Ich helfe in Luzern.
«Weil die Freiwilligenarbeit ein toller Ausgleich zum Job ist, bin ich als Fahrerin unterwegs.»
Claudia Rigoni, Freiwillige

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt unter 041 418 74 14 info@srk-luzern.ch

Vorschau

Ordentliche Mitgliederversammlung SRK Kanton Luzern

Mittwoch, 10. Mai 2023

Anmeldungen bis spätestens 26. April 2023 unter info@srk-luzern.ch oder 041 418 74 74.

Impressum

Herausgeberin:
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern
Maihofstrasse 95c, Postfach, 6002 Luzern
T: 041 418 74 74
E-Mail: info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch

Auflage:
25 642 Exemplare, 4-mal jährlich (WEMF-beglaubigt)

Redaktion:
Beatrice Gille

Technische Herstellung:
CH Regionalmedien AG

«kreuz+quer» wird an alle Mitglieder und Spendenden vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Luzern versandt.
©Text und Bilder: SRK Kanton Luzern
Download: www.srk-luzern.ch

Jugendrotkreuz

Nach Corona wieder «on tour»

Das Generationenprojekt «#99» des JRK musste für einige Zeit auf Eis gelegt werden, weil Besuche in Betagtenzentren nicht mehr möglich waren. In dieser Zeit wurden einige Brieffreundschaften aufgebaut, um wertvolle Kontakte zu halten. Seit Mai 2022 sind Besuche wieder möglich. Beide Seiten freut das.

Aufgrund des demografischen Wandels verändern sich auch Familienstrukturen. Jung und Alt leben nicht mehr «spontan natürlich» zusammen. Beide sind füreinander wichtig, denn die Erfahrungen eines langen Lebens, die Spontanität der Jugend und der daraus entstehende Dialog sind wesentlich für den sozialen Zusammenhalt. Vor diesem Hintergrund hat das JRK Kanton Luzern 2015 ein Generationenprojekt installiert.

#99

Einmal im Monat organisieren die Freiwilligen vom JRK einen Samstagnachmittag im Viva Luzern Rosenberg. Das Programm ist vielseitig: Es wird gespielt, gebastelt, gemalt und gebacken. Beim Lottospielen hoffen die vielen Teilnehmenden, rasch eine Strasse oder eine ganze Karte zu belegen. Beim Jassen oder Memoryspielen werden die grauen Zellen angeregt. Am letzten Samstag im Februar war das Thema etwas feinmotorischer: Es wurde «Air Hockey» gespielt.

Sechs junge Freiwillige haben sich mit den Bewohnenden im Altersheim einen Tisch geteilt und sich einen «Puck» zugespielt. Was bei den einen sehr gut funktionierte, hat bei anderen etwas mehr Geduld gebraucht. «Unsere Bewohnenden freuen sich immer sehr», betont Monika Pfulg, Leitung Aktivierung im Viva Luzern Rosenberg. Wenn die jungen Leute ins Betagtenzentrum kommen, gleiche das einem frischen Wind von aussen, der durch das Heim weht, und der Austausch werde anders. Die Treffen des Projekts «#99» schaffen Platz für Spiel und Spass, aber auch für ernste und tiefgründige Gespräche.

Bereicherung für beide Seiten

Die Daten sind fürs ganze Jahr fixiert. Kurzfristig wird das Thema besprochen und, falls nötig, etwas vom Betagtenzentrum her vorbereitet. Die Bewohnenden erfahren über ein Plakat in ihrem Wohnbereich eine Woche im Voraus, dass das JRK wieder kommt, worauf sich viele richtig freuen. «Es ist manchmal erstaunlich, wie offen und gerne die ältere Generation sogar auf sehr direkte Fragen der Jungen antwortet», erfährt Monika Pfulg immer wieder. Die Lebensgeschichten der Älteren, Anekdoten und Erfahrungen aus der früheren Zeit beeindruckten andererseits die Jungen. «Hier entsteht ein kurzweiliger Kontakt zwischen jungen Menschen und der älteren Generation. Der Besuch soll beiden Seiten Spass bereiten. Im besten Fall lernen



«Es ist ein Glücksfall für uns, dass junge Freiwillige ins Haus kommen und mit den Bewohnenden etwas unternehmen.» Monika Pfulg, Viva Luzern Rosenberg.

beide voneinander und schaffen gegenseitiges Verständnis», ergänzt Nina Laky, Leiterin des JRK.

Breit engagiert

Die Freiwilligen vom JRK finden neben dem Generationenprojekt «#99» auch Möglichkeiten, sich bei Kindern und Jugendlichen sowie im Integrationsbereich einzubringen. So finden z. B. regelmässig Spieleabende oder Bastelnachmittage in Asyldurchgangszentren statt. Beim Plaudernachmittag geht es um ein spielerisches Zusammenkommen mit Menschen aus anderen Ländern. Mal geht man zusammen zum Bowling, spielt Volleyball, besucht das Verkehrshaus oder kocht für 90 Personen internationale Speisen.

Sei dabei

Bist du zwischen 15 und 30 Jahre alt? Möchtest du dich sozial engagieren? Dann bist du beim Jugendrotkreuz richtig.



Für ein ganzes Leben: Aktivitäten + mehr vom Roten Kreuz Kanton Luzern 041 418 74 74 | www.srk-luzern.ch

Dienstleistungen

Beratung zu Hause



Hilfsmittel



Bildung

Berufliche Integration



Soziales Engagement

Freiwilligenarbeit



Besuchsdienst



Kinderbetreuung/Familienunterstützung



Eltern und Familien/chili



Jugendrotkreuz



Entlastungsdienst/Palliative



Notruf



Nothilfe und Notfälle



2 x Weihnachten/essen + mehr



Fahrdienst



Patientenverfügung/Vorsorge



Pflege und Betreuung



INFO Point/Einzelhilfe

