

## ENTLASTUNGSDIENST

# Unterstützung in der gelebten Solidarität unter Angehörigen

Seit dreieinhalb Jahren betreut die Familie Cappuccini ihre 90-jährige Mutter zu Hause. Damit die pflegenden Angehörigen wieder etwas mehr Raum für sich haben, beanspruchen sie seit kurzem einmal wöchentlich den Entlastungsdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes Luzern.

Clorinda Cappuccini wird nächstes Jahr 90 Jahre alt. Sie leidet an Diabetes und spürt die Beschwerden des Alters. Sie kann kaum mehr gehen und auch die täglichen Verrichtungen nicht mehr selbstständig besorgen. Als es nicht mehr verantwortbar war, sie alleine in ihrer Parterwohnung zu lassen, wollten ihre sieben Kinder sie nicht einfach in ein Altersheim umsiedeln. Sie entschied deshalb vor gut drei Jahren, abwechselnd für die Mutter zu sorgen. «Wir fanden, dass das besser ist», erklärt Schwiegertochter Danila Cappuccini, «sie hat früher sehr viel für uns getan, jetzt können wir etwas davon zurückgeben.» Seither teilen zwei Töchter und drei Schwiegertöchter die Aufgabe unter sich auf. Jede von ihnen übernimmt einen Tag. Damit alle auch mal einen Samstag oder einen Sonntag frei haben, sind die Tage nicht fix vergeben, sondern wechseln im Turnus. Die Männer der Familie leisten ihren Beitrag, indem sie einkaufen oder sonstige Arbeiten erledigen, wie zum Beispiel das Erstellen des «Dienstplans». Vor Monatsbeginn erhalten die fünf Frauen das Datenblatt für die folgenden 30 Tage, so dass alle genau wissen, wer wann im Einsatz ist. «Zum Glück wohnen wir alle in der Nähe», sagt Schwiegertochter Danila, «sonst wäre es schwieriger.» Bis vor einigen Jahren lebten sogar fast alle Familien im gleichen Haus. Ebenfalls hilfreich ist, dass etliche Söhne und Schwiegersöhne bereits pensioniert sind.

### Suche nach neuen Möglichkeiten

Der Betreuungstag der Töchter und Schwiegertöchter von Clorinda Cappuccini beginnt um 8.00 Uhr in der Früh, wenn die Spitex für die Morgentoilette kommt, und endet um 20.00 Uhr. Fürs Zubettgehen, für Medikamente und Insulinspritzen ist wieder die Spitex zuständig. Das gibt lange Arbeitstage – ohne Lohn. Besonders



Danila Cappuccini (links) ist froh, dass Entlastungsdienst-Mitarbeiterin Alexandra Widmer für einen halben Tag pro Woche ihre Schwiegermutter betreut.

schwierig war es, als zwei der fünf Betreuerinnen wegen eines längeren Ferienaufenthaltes sowie eines neugeborenen Enkels ausfielen und die Arbeit für einige Zeit auf drei Schultern aufgeteilt werden musste. Da blieb nicht mehr viel Zeit für den eigenen Haushalt, die eigene Familie und sich selbst übrig. Dies veranlasste das temporär geschrumpfte Team, sich nach externer Hilfe umzuschauen. Ein Tagesaufenthalt, der zur Verfügung gestanden hätte, kam nicht in Frage, weil die betagte Frau nicht mehr selbst gehen kann, und ein Transport mit dem Rollstuhl lässt sich wegen der Treppe kaum bewerkstelligen. Zudem spricht sie fast kein Deutsch, was allenfalls zu Kommunikationsproblemen geführt hätte.

### Willkommene Hilfe

Schliesslich fand die Familie die Lösung im Entlastungsdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes, den sie zuvor schon situativ eingesetzt hatte. Seit dem vergangenen Herbst kommt Entlastungsdienst-Mitarbeiterin Alexandra Widmer regelmässig jeden Dienstag von halb vier bis acht

Uhr. «Wir sind froh um diese Hilfe und nutzen die wöchentliche Pauschale von viereinhalb Stunden», betont die betreuende Schwiegertochter. Auch mit Alexandra, die seit dreieinhalb Jahren Entlastungsaufträge sowohl bei Kindern wie bei älteren Menschen annimmt, sind die Cappuccini sehr zufrieden. Ergänzend zu ihr haben sie eine weitere externe Person gefunden, die von morgens bis zum Eintreffen der jungen SRK-Frau anwesend ist. «So haben wir am Dienstag unseren freien Tag, was uns viel Entlastung bringt.»

Dennoch wären die Angehörigen froh, wenn sie die SRK-Dienstleistung noch etwas mehr in Anspruch nehmen könnten. Denn ihr Einsatz zerrt nicht nur an den persönlichen Kräften sondern beeinträchtigt auch die finanzielle Situation, auch wenn Clorinda Cappuccini nebst ihrer AHV eine Hilflosenentschädigung bekommt. Trotzdem ist für Danila Cappuccini klar: «Solange es geht, machen wir so weiter und versuchen das Beste aus der Situation zu machen.» Schliesslich bereite die Aufgabe auch Freude, sonst hätten sie es nicht schon so lange durchziehen können.

## EDITORIAL



### Pflegende Angehörige verdienen unsere Entlastung

In der Schweiz gibt es gemäss einschlägigen Studien derzeit 125 000 pflegebedürftige Personen im Alter 65+. Diese Zahl dürfte bis 2030 auf über 180 000 ansteigen. Rund die Hälfte von ihnen wird zu Hause gepflegt und betreut. In den allermeisten Fällen ermöglichen Angehörige den Verbleib zu Hause. Das heisst, die meisten Menschen, die Unterstützung oder Pflege brauchen, werden von ihnen nahestehenden Personen betreut. Beide Seiten machen in dieser Zeit unterschiedliche Erfahrungen: belastende und auch bereichernde.

Pflegende Partner/-innen wenden im Durchschnitt rund 60 Stunden pro Woche für die Betreuungs- und Pflegeaufgaben auf. Meist wird das Pflegen mit der Zeit anspruchsvoller: zeitlich, körperlich, seelisch – und kann Jahre dauern.

Damit zeigt sich, dass unzählige Menschen wertvollste Arbeit leisten, welche das Gesundheits- und Sozialwesen entlastet und es möglich macht, dass die zu pflegende Person weiterhin bei sich zu Hause leben kann. Für die Übernahme der Betreuungsaufgaben nennen Angehörige als Hauptmotiv an erster Stelle Liebe und Zuneigung vor der moralischen Verpflichtung oder dem guten Gefühl. Aber auch den Mangel an Alternativen.

Das SRK Luzern nimmt sich seit Jahren gemeinsam mit anderen Anbietern der Themen von pflegenden Angehörigen an. Wir tun dies in Kursen und mit unserem Entlastungsdienst für pflegende Angehörige. Wir sind überzeugt, dass es sich lohnt, darüber klar zu werden, warum man sich zum Pflegen einer nahestehenden Person entschliesst, welche Voraussetzungen dabei helfen, trotz intensiver Arbeit und hoher Anforderungen selber gesund zu bleiben. Um gesund zu bleiben, sollten sich pflegende Angehörige entlasten und unterstützen lassen.

Erica Züst,  
Vorsitzende der Geschäftsleitung

### Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Pflegende und betreuende Angehörige sind physisch, psychisch und emotional grossen Belastungen ausgesetzt. Um in diesem Bereich gezielt wirkungsvolle Unterstützung zu bieten, hat das Schweizerische Rote Kreuz Luzern 1999 den Entlastungsdienst ins Leben gerufen. Dieses Angebot richtet sich an alle Betreuungs- und Bezugspersonen, die sich regelmässig und längerfristig nach Bedarf entlasten und damit Zeit für sich oder andere Aufgaben zur Verfügung haben wollen.

Auch Alleinstehende, die Hilfe und Unterstützung im Alltag brauchen, erhalten so die Möglichkeit, weiterhin in den eigenen vier

Wänden zu leben. Der Einsatz erfolgt stundenweise, halb- oder ganztags sowie die ganze Nacht. Temporäreinsätze sind nach Absprache möglich. Der Entlastungsdienst wird von Pflegehelferinnen SRK oder von Mitarbeiterinnen mit Erfahrung in Betreuung und Pflege ausgeführt.

Detaillierte Auskünfte über Einsätze und Kosten erhalten Sie unter:  
Tel. 0842 48 48 48  
E-Mail: entlastungsdienst@srk-luzern.ch  
oder [www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch),  
Rubrik Dienstleistungen

### Wir offerieren Entlastung

Mit dem Kommunikationsschwerpunkt des SRK 2012 sprechen wir pflegende Angehörige an und ermöglichen ihnen mit Gutscheinen eine kostenlose Betreuungspause. Die Gutscheine haben einen Wert von einem halben Tag Entlastung durch das SRK Luzern und können im 2012 bei uns eingelöst werden.

Kennen Sie jemanden, der Entlastung braucht, oder möchten Sie sich als pflegende(r) Angehörige(r) eine Verschonungspause gönnen?

Melden Sie sich beim Entlastungsdienst unter Tel. 041 417 70 31.

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



## IKRK UND SRK

# Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Immer wieder gibt es Verwechslungen zwischen dem Internationalen Komitee vom Roten Kreuz IKRK und dem Schweizerischen Roten Kreuz SRK. Die beiden Organisationen stehen zwar unter dem gleichen Dach, haben aber unterschiedliche Aufgaben, wie die nachfolgende Gegenüberstellung zeigt.

<b>Dach</b>	Zur Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung zählen: <ul style="list-style-type: none"> <li>› das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK)</li> <li>› die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften</li> <li>› 186 nationale Gesellschaften, darunter auch das Schweizerische Rote Kreuz SRK</li> </ul>
<b>Leitgedanken</b>	7 Rotkreuzgrundsätze: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität

<b>IKRK</b>	
<b>Institution</b>	Einzige Organisation, der in den Rechtstexten des Humanitären Völkerrechts die Überwachung und Einhaltung dieses Völkerrechts übertragen wird
<b>Sitz</b>	Genf
<b>Gründung</b>	1863 durch Henry Dunant
<b>Zugehörigkeit</b>	Das IKRK ist Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung
<b>Kernbereiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einsatz in Kriegs- und Krisengebieten zum Schutz von Opfern</li> <li>› Überwachung der Einhaltung der Genfer Konventionen</li> <li>› Besuch von Kriegs- und politischen Gefangenen</li> </ul>
<b>Zusätzliche Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Familienzusammenführung sowie Suche nach vermissten Personen</li> <li>› Schutz und Versorgung der Zivilbevölkerung</li> <li>› Vermittlung zwischen Konfliktparteien</li> <li>› Leitung und Koordination der internationalen Hilfsaktivitäten der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung bei bewaffneten Konflikten</li> <li>› Hilfe für die Bevölkerung bei Naturkatastrophen</li> </ul>

<b>SRK</b>	
<b>Institution</b>	Das Schweizerische Rote Kreuz SRK mit 72 000 Freiwilligen und 500 000 Mitgliedern ist die älteste und grösste humanitäre Organisation der Schweiz
<b>Sitz</b>	Bern
<b>Gründung</b>	1866 von General Guillaume Henri Dufour und Bundesrat Jakob Dubs
<b>Zugehörigkeit</b>	Das SRK ist Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung
<b>Kernbereiche</b>	<p><b>Inland:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Prävention und Gesundheitsförderung</li> <li>› Integration: Hilfe für Menschen, die in schwierigen Umständen leben und von Ausgrenzung bedroht sind</li> <li>› Rettung: Ergänzung des staatlichen Angebots durch zahlreiche freiwillig und beruflich erbrachte Leistungen</li> </ul> <p><b>Ausland (in 30 Ländern):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Katastrophenhilfe, Wiederaufbau und längerfristige Entwicklungszusammenarbeit mit Schwerpunkt im Gesundheitsbereich</li> </ul>
<b>Organisation</b>	<p><b>24 Kantonalverbände, zu denen auch das SRK Luzern zählt:</b> Leistungen in den Bereichen Entlastung, Gesundheitsförderung und Integration für die Bevölkerung des jeweiligen Kantons. <b>Sämtliche Spendengelder werden ausschliesslich lokal/regional für Aufgaben im eigenen Verbandsgebiet eingesetzt.</b></p> <p><b>5 Rettungsorganisationen:</b> Schweizerischer Samariterbund SSB leistet Erste Hilfe für Verunfallte oder plötzlich Erkrankte. Schweizerische Rettungsflugwacht Rega ist die Nothilfe aus der Luft im In- und Ausland. Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG: Unfallverhütung und Lebensrettung rund ums Wasser. Schweizerischer Verein für Such- und Rettungshunde Redog: Ausbildung und Einsatz von Rettungshunde-Teams. Schweizerischer Militär-Sanitäts-Verband SMSV ist zuständig für die ausserdienstliche Weiterbildung der Sanitätsdienst-Angehörigen von Armee und Zivilschutz</p> <p><b>2 Institutionen:</b> Blutspendedienst SRK AG, stellt die landesweite Versorgung mit Blutprodukten sicher. Humanitäre Stiftung SRK unterstützt Projekte des Roten Kreuzes.</p>

## Wir suchen:

**Freiwillige FahrerInnen für das Rollstuhllauto vor allem für Wochenendfahrten.**



**Schenken Sie älteren, behinderten oder kranken Menschen mehr Lebensqualität.**

041 418 70 35  
elisabeth.graf@srk-luzern.ch

**Wir helfen.**  
0842 41 41 41 (Zentrale)

Schweizerisches Rotes Kreuz  Luzern

## SERIE: ERINNERUNGEN AN ALTE SRK-ZEITEN

# «Musste ins kalte Wasser springen»

**Trix Gloggner arbeitete 41 Jahre lang für das Schweizerische Rote Kreuz Luzern. Sie erzählt, wie sie 1969 in eine kleine, familiäre Institution kam, warum sie Ostern nie geniessen konnte und welche Ereignisse ihr aus dieser Anfangszeit besonders präsent sind.**

Zu ihrer Stelle beim Schweizerischen Roten Kreuz Luzern, das damals noch SRK Sektion Luzern hiess, sei sie «unter der Hand» gekommen, berichtet Trix Gloggner. Nach einem Auslandaufenthalt hatte sie ihren ersten Job bei einem Baugeschäft angenommen. Als sie kurz darauf von einem der amtierenden Vizepräsidenten angefragt wurde, ob sie nicht ins SRK-Sekretariat wechseln wolle, kam ihr dies nicht ganz ungelegen, hatte sie doch schon immer mit dem sozialen Bereich geliebäugelt. Zum Vorstellungsgespräch wurde die junge Bewerberin ganz familiär im Wohnzimmer an der Museggstrasse 14 in Luzern empfangen. Der damalige «Chef des Personellen» wollte sie für mindestens zwei Jahre verpflichten. «Schon etwas lang», fand sie, nahm das Angebot aber trotzdem an und sprang ins kalte Wasser, denn ihre Vorgängerin hatte den Posten bereits verlassen.

**Büro mit Schreibmaschine und Umdrucker**  
Das SRK von 1969 lässt sich nicht mehr mit der heutigen Institution vergleichen. Die SRK-

Geschäftsstelle beschäftigte zwei Mitarbeiterinnen. Sie teilten die allgemein als «Rotkreuzhaus» bekannte Liegenschaft an der Museggstrasse mit dem Krankenmobiliemagazin, dem Blutspendezentrum und dem 1967 ins Leben gerufenen ambulanten Krankendienst, aus dem 27 Jahre später die Spitex entstand. Einen Geschäftsleiter gab es Ende der 60er-Jahre noch nicht. Diese Aufgabe oblag einem geschäftsleitenden Ausschuss des Vorstandes bzw. dem Präsidenten, der zweimal pro Woche vorbeikam. Trix Gloggners Büro war ausgestattet mit einer alten mechanischen Schreibmaschine – «ein richtiges Chlöpfschii», sagt sie. Für die Vervielfältigung von Seriendokumenten stand ein Umdrucker mit Handkurbel zur Verfügung. Alle Dankesbriefe mussten hingegen einzeln mit Durchschlag getippt werden.

### Reich befrachteter Frühling

Zu Trix Gloggners Hauptaufgabe gehörte nebst der Führung des Sekretariates das Ausführen der von Vorstand, Geschäftsleitung und Kommissionen gefassten Beschlüsse. Daneben war sie zuständig für Routenplanung und Terminkoordination des Behindertencars, den Alters- und Pflegeheime für Ausflüge buchen konnten. Zudem verfasste sie immer im Frühling die Jahresberichte. «Deshalb hatte ich all die Jahre



nie Ostern», lacht sie, «denn gleichzeitig lief die Organisation der jährlichen Mailsammlung, in deren Mittelpunkt zu jener Zeit noch der Abzeichenverkauf durch Schulklassen stand.»

### Eindrückliche Erlebnisse

Schon kurz nach ihrem Stellenantritt hatte Trix Gloggner ein erstes prägendes Erlebnis, als sie die tschechischen Ferienkinder, für die das SRK nach dem Prager Frühling Gastfamilien in der Schweiz gesucht hatte, nach einem mehrwöchigen Aufenthalt auf den Zug begleitete. «Die Abschiedsszenen am Bahnhof waren sehr berührend», erinnert sie sich.

Mit einem Schmunzeln berichtet sie dagegen von der ersten Altkleidersammlung, die 1974 in der Stadt und im ganzen Kanton Luzern an einem einzigen Samstag durchgeführt wurde. Mitglieder des Militärmotorfahrervereins Luzern brachten das Sammelgut, das von Samaritern und Schülern zusammengetragen worden war, mit den vom EMD zur Verfügung gestellten Lastwagen zu fünf Bahnstationen. In einem Waggon im Luzerner Güterbahnhof war für diesen Tag Trix Gloggners «Kommandozentrale» mit Telefon-Anschluss eingerichtet worden. Nachdem der letzte Auftrag eingegangen war, versagte die provisorisch eingerichtete Telefonleitung kurz nach 22.00 Uhr – lange bevor für sie der Aktionstag zu Ende war: «Zu dritt waren wir noch bis morgens um zwei Uhr mit einem Pinzgauer unterwegs. Es war ein richtiger Kraftakt, der nur dank der grossen Motivation und Solidarität aller freiwillig Mitwirkenden möglich war.»

## SRK-NOTRUF

# Selbstständig dank Notruf

**Mit 100 Jahren noch allein zu Hause wohnen – dank dem Notrufgerät des Schweizerischen Roten Kreuzes Luzern kann sich Paul von Siebenthal dies ermöglichen.**

Mitte November konnte Paul von Siebenthal seinen 100. Geburtstag feiern, bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit. Er wohnt seit 40 Jahren in der gleichen Wohnung im vierten Stock, mitten in der Stadt Luzern. Seit seine Frau vor elf Jahren ins Pflegeheim übersiedeln musste, lebt er allein. Zweimal pro Woche kommt die Spitex vorbei, hilft im Haushalt und bei der Körperpflege. Seine Einkäufe besorgt der charmante Rentner aber immer noch weitgehend selbst, macht sich Frühstück und Abendessen. Das Mittagessen nimmt er auswärts im «Steinhof» ein. Dafür geht er zu Fuss zur nächsten Bushaltestelle, fährt mit der einen Linie zum Bahnhof und steigt dort um – jeden Tag zur gleichen Zeit.

## Gutes Gedächtnis

Paul von Siebenthal kommt auch im hohen Alter gut alleine zurecht, nicht zuletzt dank dem SRK-Notruf, den er kurz vor dem Tod seiner Frau vor sechseinhalb Jahren installieren liess. Inzwischen war er schon einige Male froh um den roten Knopf. Wie bei allen Notruf-Kunden kommt der Alarm in die Zentrale. Weil in diesem Fall keine Familienangehörigen in der Nähe wohnen, benachrichtigt die SRK-Notrufzentrale den Interventionsdienst Securitas. Von dort rückt sofort jemand zu Paul von Siebenthals Zuhause aus. Ausgenommen von ein paar Stürzen in jüngerer Zeit, kann er sich einer guten Gesundheit erfreuen und musste viele Jahre lang nie einen Arzt konsultieren. Auch sein Erinnerungsvermögen funktioniert noch einwandfrei. Ohne zu überle-



Der SRK-Freiwillige Wolfgang Kaufmann besucht den 100-jährigen Paul von Siebenthal und hilft ihm, wenn bei seinem Notrufgerät zum Beispiel die Batterien auszuwechseln oder andere kleine Servicearbeiten zu erledigen sind.

gen kann er eine ganze Reihe von Daten aufzählen, zum Beispiel, dass er am 28. November 1938 bei schönstem Wetter in Thun geheiratet hat oder dass er am 7. Dezember 1936 seine Arbeitsstelle bei den Flugzeugwerken angetreten hat, wo er bis zu seiner Pensionierung, 40 Jahre und einen Monat lang für einen Anfangslohn von 300 Franken im Monat zuerst in Thun, später in Luzern als Ingenieur und Cheftechniker arbeitete.

## Mit dem Leben zufrieden

Mit seinem unverkennbaren welschen Akzent berichtet der ursprünglich aus Lausanne stammende Paul von Siebenthal auch gerne von seinen Reisen, die er vor allem nach seiner Pensionierung zusammen mit seiner Frau unternommen

hat. Über 30 Mal sei er mit der Firma Gössi unterwegs gewesen, ins Südtirol, zu den SchLOSSern Frankreichs oder bis ans Nordkap. Vor 20 Jahren war er sogar einmal in Moskau und Leningrad. Dass er so alt würde, hätte er nie gedacht, sagt er, aber er habe immer eine positive Lebenseinstellung gehabt. «Ich war immer zufrieden», betont er und freut sich auch über die verschiedenen sozialen Kontakte. Nebst dem familiären Umfeld – Paul von Siebenthals Sohn wohnt in Basel und ist mittlerweile ebenfalls pensioniert – trifft sich der 100-Jährige gelegentlich mit einem Kollegen zum Kaffee oder besucht die Pensioniertenanlässe seines ehemaligen Arbeitgebers, wenn ihn jemand abholt. Sonst sitzt er gerne in seiner liebevoll eingerichteten Wohnung.

## KLARA HUBER

# Seit 15 Jahren SRK-Fahrerin

**Ihren ersten Einsatz für den Fahrdienst des SRK Luzern hatte Klara Huber 1996. Seither hat sie mit ihren Fahrgästen Zehntausende von Kilometern zurückgelegt und ist auch mit 78 noch mit Freude dabei.**

Als Klara Hubers Mann vor 15 Jahren starb, war für sie klar: «Ich wollte nicht den ganzen Tag allein sein.» Sie, die keine Kinder hatte und ihre letzte Arbeitsstelle als Filialeleiterin einer Büromöbelfirma aufgegeben hatte, um ihren Mann zu pflegen, brauchte eine neue Aufgabe. Da kam das Zeitungsinserat, in dem das Schweizerische Rote Kreuz freiwillige Fahrer und Fahrerinnen suchte, gerade richtig – umso mehr, als sie gerne Auto fährt. Die freundliche Witwe meldete sich, wurde zu einem Gespräch eingeladen und konnte schon bald zu ihrem ersten Einsatz starten. Seither gehört sie zum Stammteam des Fahrdienstes und reserviert jeweils die ersten drei Tage der Woche für dieses Engagement. Am Donnerstag bringt sie ihre Freundin zum Coiffeur, die sie dafür am Freitag zum Zmittag einlädt, der Samstag ist frei und am Sonntag trifft sie sich jeweils mit ihrer Schwägerin zum Mittagessen und zum anschliessenden Spielnachmittag.

## Gut strukturierte Woche

Mit dem Einsatzplan, den sie jeweils einen Monat im Voraus erhält, kann Klara Huber ihre Zeit gut einteilen. Auch was die Vergangenheit betrifft, ist sie bestens dokumentiert. In einem



Irene Leibel nutzt seit sieben Jahren die zuverlässigen Dienste der freiwilligen SRK-Fahrerin Klara Huber (hinten).

Ordner sind Abrechnungen und Statistiken aller Fahrten schön säuberlich gesammelt, so dass sich die 15 Jahre Fahrdienst lückenlos zurückverfolgen lassen. Zuweilen sind pro Monat weit über 1000 Kilometer zusammengewandert, die sie mit ihrem Honda – seit Beginn ist es inzwischen der dritte – für das SRK zurückgelegt hat. Mittlerweile sind es auf eigenen Wunsch weniger Fahrten; so bleibt nebst den fest geplanten Einsätzen auch noch Kapazität, um bei einer spontanen Anfrage einzuspringen.

## Langjährige Kontakte

Die meisten Fahrgäste von Klara Huber sind Stammkunden, die sie teilweise seit etlichen Jahren chauffiert. Dialysepatienten gehören ebenso

dazu wie Demenzzranke oder Behinderte. Weil die Einsatzzentrale nach Möglichkeit auf Kontinuität achtet, entstehen gute Kontakte und langjährige Beziehungen. Viele ihrer Fahrgäste nennt Klara Huber beim Vornamen und ist so etwas wie eine Vertrauensperson für sie geworden, hat mit der Zeit eine Menge über das Leben oder die Krankheiten erfahren und weiss, wer Hilfe beim Ein- oder Aussteigen braucht. Die langjährige Fahrerin kennt auch die eine oder andere Gewohnheit oder den Musikgeschmack ihrer Mitreisenden: «Die einen hören gerne Jazz, andere lieber etwas Volkstümliches.» Solche Vorlieben berücksichtigt sie gerne und hat jeweils entsprechende CDs dabei.

## Sichere Fahrerin

Weil ihr Mann bei den SBB angestellt war und sie deshalb früher oft mit dem Zug unterwegs waren, hat Klara Huber ihren Fahrausweis erst mit 45 Jahren gemacht. Fahrstunden habe sie nicht viele gebraucht, erinnert sie sich, ihr Mann habe viel mit ihr geübt, vor allem Parkieren. Im Laufe der Jahre ist die heute 78-jährige Freiwillige längst eine routinierte Fahrerin geworden, die selbst mit dem hektischen Stadtverkehr gut zurechtkommt und ihr Auto sicher ans Ziel steuert. Sie bedauert es deshalb, dass sie in zwei Jahren die Alterslimite erreicht hat und aus dem Fahrdienst ausscheiden muss. Mit ihrer positiven Lebenseinstellung ist die aktive Rentnerin aber zuversichtlich, dass das SRK eine andere Aufgabe für sie hat, bei der sie ihre Erfahrungen, zum Beispiel aus der jahrelangen Pflege ihrer Mutter oder später ihres Mannes, einbringen kann.

## CHILI

### Erziehende bekommen eigenes «chili»-Training

«chili»-Trainings helfen, konstruktiv mit Konflikten umzugehen und Gewalt vorzubeugen. Auf vielseitigen Wunsch gibt es die Kurse neu auch für Eltern und Erziehende von Kindern im Primarschulalter.

Im Alltag jeder Familie gibt es neben den Konflikten unter den Kindern auch solche zwischen Erziehenden und Kindern. Manchmal gelingt es, eine Lösung zu finden und wieder Frieden zu schliessen. Ebenso gut kann die Auseinandersetzung zum Dauerbrenner werden oder eskalieren. Damit Letzteres nicht passiert, haben Fachleute des Schweizerischen Roten Kreuzes «chili» entwickelt, ein Trainingsprogramm zur Konfliktbearbeitung und Gewaltprävention. «chili» wird bereits seit einigen Jahren erfolgreich an Schulen sowie in verschiedenen anderen Bereichen eingesetzt.

### Breites Bedürfnis

Schulen bzw. Schulgemeinden, die «chili»-Trainings durchführen, informieren meist an Abendveranstaltungen die Eltern und stossen damit erfahrungsgemäss auf grosses Interesse. Erziehungspersonen, die auf diesem Weg von «chili» erfahren haben, aber auch Gesprächspartner, die am Luga-Stand mit dem SRK in Kontakt getreten sind, äussern immer wieder den Wunsch nach einem «chili»-Training für Eltern und andere Erziehende. Diesem Anliegen trägt das Schweizerische Rote Kreuz Luzern nun Rechnung und bietet neu das Konflikttraining für Erziehende an. «Es ist eine sinnvolle Ergänzung zum bestehenden Angebot», begründet die «chili»-Verantwortliche Ruth Wallimann den Schritt. «Wir schliessen damit eine Lücke, denn gerade im Kontext mit den Schulen ist es wichtig, dass alle Beteiligten am gleichen Strick ziehen.»

### Alle profitieren

Der neu konzipierte Kurs richtet sich an Eltern und andere Erziehende von Kindern im Primarschulalter, aber auch an Institutionen wie Pfarreien, Mütter-/Vätervereinigungen usw. Er soll Eltern(-Teile) oder auch Grosseltern ermutigen, mit Kindern konstruktiv zu streiten, ohne dass es Verlierer gibt. In zweimal zweieinhalb Stunden lernen die Teilnehmenden zu verstehen, was hinter einem Streit stecken kann. Sie setzen sich mit ihrem eigenen Konfliktverhalten auseinander und probieren Strategien aus, wie sie besser für sich einstehen können. Anhand eines Instruments zur Konfliktlösung üben sie, Auseinandersetzungen mit ihren Kindern auszutragen. Sie lernen, fair zu streiten und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Alles kommt letztlich auch den Kindern zugute.

Weitere Auskünfte über das «chili»-Konflikttraining für Erziehende und das Detailprogramm erhalten Sie von der Abteilung Bildung/Bereich Kurse des SRK Luzern, Tel. 0842 49 49 49, bildung@srk-luzern.ch, www.srk-luzern.ch.

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:**  
Schweizerisches Rotes Kreuz Luzern  
Maihofstrasse 95 c, Postfach  
6002 Luzern  
T: 041 418 70 10 / F: 041 418 70 13  
E-Mail: info@srk-luzern.ch  
Internet: www.srk-luzern.ch

**Layout, Druck:**  
Neue Luzerner Zeitung AG

## AKTUELLE KURSE

### Baby / Kind / Familie

**BIK1: Intensivkurs: Ein Baby wird erwartet/Geburtsvorbereitung**  
Kursbeginn: 28. Januar 2012

**BEB1: Entwicklung, Beschäftigung und Spiel 0 bis 2 Jahre**  
Kursbeginn: 3. März 2012

**BM1: Babymassage**  
Kursbeginn: 8. März 2012

**BKK1: Heile, heile Säge ... Das kranke Baby, das kranke Kind, was tun?**  
Kursbeginn: 9. März 2012

**BC: Mit Kindern streiten – NEU!**  
Kursbeginn: 10. März 2012

### Notfall und Nothilfe

**NHP2: Nothilfekurs**  
Kursbeginn: 3. Februar 2012

**NHK2: Notfälle bei Kleinkindern**  
Kursbeginn: 28. Februar 2012

### Pflegen und betreuen

**PPE1: Altersdepression**  
Kursbeginn: 27. Januar 2012

**PAH1: Angehörige zu Hause pflegen**  
Kursbeginn: 1. Februar 2012

**PD1: Pflege und Betreuung von Menschen mit Diabetes mellitus**  
Kursbeginn: 2. Februar 2012

**PPH1: Begleiten beim Abschied nehmen und Sterben**  
Kursbeginn: 3. Februar 2012

**PHG1: Umgang mit Hörgeräten**  
Kursbeginn: 9. Februar 2012

**Bei Interesse bitte melden unter: 0842 49 49 49. Das detaillierte Kursprogramm finden Sie auch unter [www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch).**

## WEITERBILDUNG

# Nothilfekurs für Freiwillige

**Das Schweizerische Rote Kreuz Luzern bietet seinen Freiwilligen regelmässig Weiterbildungsmöglichkeiten an. Erstmals fand für den Fahrdienst ein Nothelferkurs statt.**

**W**er beim Schweizerischen Roten Kreuz Luzern Freiwilligenarbeit leistet, hat immer wieder Gelegenheit, sich neue Kenntnisse anzueignen, bestehende aufzufrischen oder sich über aktuelle Themen zu informieren. Im Rahmen des Weiterbildungsprogramms war dieses Jahr erstmals ein Nothelferkurs ausgeschrieben, der für die freiwilligen Helferinnen und Helfer im Fahrdienst «Pflichtstoff» war. Ausgenommen waren all jene, die bereits in einem Samariterverein aktiv eingebunden sind.

### Abgestimmtes Programm

Es waren fünf Halbtage angesetzt, für die sich 106 Teilnehmende vom Fahrdienst aus dem ganzen Kanton, einige Notruf-Freiwillige sowie einzelne interne SRK-Mitarbeitende angemeldet hatten. Sie konnten unter kundiger Leitung üben oder auffrischen, wie man bei Notfällen richtig reagiert und was in welchen Situationen zu tun ist. Kursleiterin Eliane Keiser gestaltete den Inhalt der Kurseinheit ähnlich wie die momentan sehr begehrten Refresher für Firmen. «Bei den Firmenkursen können wir jeweils auf die Wünsche eingehen und auch zusätzliche Aspekte berücksichtigen», erklärt die Fachfrau vom Samariterverein Luzern-Pilatus, mit dem das Schweizerische Rote Kreuz Luzern in diesem Bereich eine langjährige Zusammenarbeit pflegt.



**Kursleiterin Eliane Keiser (vorne) erklärt zwei Teilnehmenden, wie eine bewusstlose Person richtig gelagert wird.**

### Breite Themenpalette

Die Teilnehmenden des fünffach geführten SRK-Nothelferkurses lernten, was unter dem seit geraumer Zeit gebräuchlichen ABCD-Schema zu verstehen ist, wie man Bewusstlose lagert oder wie man Druckverbände anlegt. Darüber hinaus wurden auch innere Verletzungen, Aspiration, Epilepsie, Verbrennungen sowie Hirn- und

Herzschlag thematisiert. Eine Reihe von Fallbeispielen rundete den reich befrachteten Lehrgang ab. Elisabeth Graf, Ansprechpartnerin für die Freiwilligen beim Schweizerischen Roten Kreuz Luzern, zieht eine positive Bilanz und lobt die sympathische Art der kompetenten Instruktorin und ist überzeugt: «Alle haben für sich etwas gelernt.»

## Unsere Dienstleistungen im Kanton Luzern

### Entlastungsdienst

**Wenn Sie eine Auszeit benötigen!**



«Es ist schön, dass ich mich gut aufgehoben fühlen darf, auch wenn mein Sohn einmal etwas Zeit für sich braucht. Er hat dann auch wieder mehr Kraft und Geduld für mich.»

Unsere SRK-Betreuerinnen entlasten die pflegenden Angehörigen.

**0842 48 48 48**

### Notruf-System

**Sicherheit Rund um die Uhr**



«Durch meine Behinderung bin ich zusätzlich gefährdet und deshalb auf ein einfaches, sicheres Notrufsystem angewiesen.»

Über die Alarmtaste am Handgelenk innert Sekunden mit unserer Notrufzentrale verbunden.

**0842 47 47 47**

### Fahrdienste

**Mobil – auch im Alter, bei Krankheit oder Behinderung**



«Da ich den öffentlichen Verkehr nicht mehr benutzen konnte, fühlte ich mich vom Leben abgeschnitten. Dank des SRK-Fahrdienstes bin ich nun nicht mehr isoliert.»

Unsere Fahrerinnen und Fahrer begleiten Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind.

**0842 43 43 43**

### Krankensmobilen

**Bein gebrochen? Stöcke vom SRK.**



«Nach meinem Unfall konnte ich beim SRK äusserst günstig diverse Hilfsmittel mieten, welche meinen Alltag erleichterten.»

Ein umfangreiches, aktuelles und gepflegtes Sortiment steht Ihnen zur Verfügung.

**041 418 70 11**

### Patientenverfügung

**Bestimmen Sie selbst, was bei Unfall und Krankheit geschieht.**



«Ich habe eine Patientenverfügung abgeschlossen, weil ich meine Angehörigen vor belastenden Entscheidungen bewahren will, falls ich mal nicht mehr ansprechbar bin.»

Im vertraulichen Gespräch erstellen wir eine individuelle Verfügung, welche danach Tag und Nacht abrufbar ist.

**041 418 70 10**

### Rotkäppchen

**Damit es Ihren Kindern gut geht.**



«Mein Töchterchen lag mit Fieber im Bett – und ich musste am nächsten Tag wieder zur Arbeit: Zum Glück war die SRK-Betreuerin pünktlich bei uns im Haus.»

Eltern krank, Kind krank, Unfall in der Familie: Rufen Sie unser Rotkäppchen an – die Kinderbetreuung zu Hause.

**0842 43 44 45**

### chili - Konflikttraining

**Mit chili lernen, fair zu streiten**



«Seit die Frau vom Roten Kreuz bei uns war, haben wir eine viel bessere Stimmung in unserer Klasse.»

chili für Kinder, Jugendliche, Lehrkräfte, Eltern und Unternehmungen.

**041 417 20 48**

### Bildung / Kurse

**Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung**



«Dank den SRK-Kursen habe ich meinem Berufsleben eine neue Richtung geben können.»

Das SRK vermittelt theoretisches und praktisches Fachwissen im Bereich der Gesundheitsförderung sowie der Pflege.

**0842 49 49 49**

### Prospectiva

**Diese Chance packe ich!**



«Nach einer langen beruflichen Odyssee fand ich als Pflegehelferin SRK endlich meine Berufung.»

Prospectiva ist ein Programm zur vorübergehenden Beschäftigung und Einstieg in den Gesundheits- und Sozialbereich.

**041 417 20 20**

### 2x Weihnachten

**Doppelt geschenkt – Doppelte Freude**



«Unsere Familie ist finanziell nicht auf Rosen gebettet; Deshalb ist die jährliche Güterverteilung des SRK für uns wirklich wie ein zweites Weihnachten.»

Haben Sie unverderbliche Lebensmittel oder andere Gegenstände des täglichen Bedarfs zu Weihnachten erhalten, die Sie nicht brauchen können?

**041 418 70 31**

[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)