

## Rotkreuz-Besuchsdienst

# Aktiv sein – auch im Alter



Sonja Ruckli gefällt ihre neue Aufgabe.

**Sonja Ruckli kam 2021 neu als Freiwillige zum Rotkreuz-Besuchsdienst. Bei dieser Aufgabe trifft sie sich mit Menschen, die oft alleine leben und gerne etwas Gesellschaft haben. Sonja Ruckli kennt das nur zu gut. Sie fühlte sich nach dem Tod ihres Partners ebenfalls sehr einsam. Und wurde aktiv.**

Die attraktive, bald 70-jährige Dame, öffnet ihre Wohnungstüre und strahlt. Frau Ruckli ist trotz vieler Schicksalsschläge ein positiver, offener und neugieriger Mensch geblieben. Sie kennt schwierige Phasen im Leben, die einen runterziehen können. «Ich musste gegen meine Einsamkeit kämpfen. Man muss das Leben selber in die Hand nehmen», weiss sie.

### Von der Protagonistin ...

Als die Videoproduktion von «Familien- und Frauengesundheit» für den Dokumentarfilm «Einsamkeit hat viele Gesichter – Herausforderungen beim Älterwerden» Protagonistinnen und Protagonisten suchte, sagte Sonja Ruckli zu. Die Mutter und Grossmutter hatte ihren langjährigen Partner verloren und kannte einsame Stunden und Tage nur zu gut. Sie war bereit, «sich zu outen» und wurde als eines von sieben Beispielen zum Weckruf für die ältere Bevölkerung, gegen Einsamkeitsgefühle aktiv zu werden.

### ... zur Aktivistin

Die Geschäftsführung des Roten Kreuzes Kanton Luzern war bei der Filmpremiere dabei und zeigte sich beeindruckt über die

unterschiedlichen Schicksale der porträtierten Menschen. Ihre Profile passen zum Freiwilligenprofil des Rotkreuz-Besuchsdienstes (u. a. proaktiv sein, jemandem Zeit schenken, sich einbringen und freuen, dass etwas zurückkommt), weshalb die Protagonistinnen und Protagonisten auf den Besuchsdienst beim SRK angesprochen wurden. Anschliessend konnte die Leitung Besuchsdienst Interessent/-innen zu einem Besuch an die Maihofstrasse in Luzern einladen. Sonja Ruckli kam – und blieb. Sie engagiert sich seither in ihrem Quartier und besucht beispielsweise jeden Montagmorgen einen über 90-jährigen Senior. Er lebt in seinem schönen Heim, leidet an Parkinson und Demenz und blickt auf ein reiches Leben zurück.

### Vertrauen muss sich entwickeln

Sonja Ruckli hat seit 16 Jahren MS (Multiple Sklerose). Sie bleibt deshalb lieber im Quartier und ist gerne auf ihrem Scooter unterwegs. Nach jedem Besuch bei dem betagten Gentleman weiss man ein wenig mehr voneinander. Der Gesprächsstoff wird dichter. «Es geht darum, über den Small Talk hinaus Gemeinsamkeiten und ähnliche Interessen oder Themen zu finden, man ist sich ja am Anfang völlig unbekannt», erzählt Sonja Ruckli. Das ist nicht nur spannend, sondern auch für beide Seiten eine gute Erfahrung. Nach 1,5 bis 2 Stunden ist die Besuchszeit um, und es bleiben Eindrücke hängen, die über das Momentum des Besuchs hinausgehen und das gegenseitige Vertrauen stärken.

### Das Leben aktiv leben

Die Freiwilligenarbeit beim Rotkreuz-Besuchsdienst hat mehrere positive Effekte.

Frau Ruckli schenkt einer anderen Person Aufmerksamkeit und ist gleichzeitig selber abgelenkt vom eigenen Alltag. Sohn, Enkelkind, Hund und Katze sowie Nachbarn und Bekannte bilden für Sonja Ruckli ein starkes soziales Netzwerk. Und dennoch bleibe freie Zeit, die man sinnvoll nutzen könne. Nach einer Medikamentenvergiftung sass Sonja Ruckli für gut vier Jahre im Rollstuhl und war komplett auf die Hilfe anderer angewiesen. Aus dieser Situation wollte sie raus und hat mit grosser Entschlossenheit auf ein wieder eigenständiges Leben hingearbeitet. Aus dieser positiven Erfahrung schöpft sie u. a. die Kraft, das Leben immer wieder selber in die Hand zu nehmen und zu verändern. «Ich kann eine Tätigkeit wie die Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz oder einer anderen Organisation nur empfehlen», sagt sie. Überhaupt werde älteren Personen in unserem Land viel angeboten. Es gäbe zahlreiche Anlaufstellen, die einem weiterhelfen. Und auch finanziell gehe es den Menschen hier recht gut. «Ich bin dankbar für mein Leben, das ich hier in Frieden und Zuversicht führen und mit anderen für ein paar Stunden teilen kann.»



### Weil es schön ist, Gesellschaft zu haben

Beim Rotkreuz-Besuchsdienst werden, wo möglich, Tandems gebildet, d. h. immer die gleiche Person kommt vorbei. Vertrauen kann aufgebaut werden, Freundschaften entstehen.

### Angebote Rotkreuz-Besuchsdienst:

- Begleitdienst für z. B. Einkäufe, Spaziergänge, kleine Ausflüge
- Botendienst (kontaktlos)
- Besuchsdienst zu Hause
- Kleine Handreichungen im Haushalt
- Gespräche führen
- Abwechslung in den Alltag bringen
- Spiele machen
- Vertrauen bis hin zu Freundschaft entwickeln

## Editorial



### «Für ein ganzes Leben»

Vor 25 Jahren, am 100-Jahr-Jubiläum, lautete unser Slogan «Helfen, wo die Not am grössten ist». Wir haben damals das ambulante Krankenzimmer in der Stadt Luzern unterstützt, damit sich alle Personen, die auf der Strasse lebten, mit einem Getränk aufwärmen, sich waschen, ausruhen und auch pflegen lassen konnten.

Unser soziales Engagement wollen wir im Jubiläumsjahr verstärken. Denn auch 2022 ist die Zeit für viele Menschen auf der ganzen Welt alles andere als einfach. Das Pandemie-thema beschäftigt uns, für viele Menschen spielten und spielen sich Tragödien ab – wir kommen nur stückchenweise zur Ruhe. Das Rote Kreuz ist geforderter denn je.

Mit unseren Entlastungs- und Fahr-angeboten beispielsweise sind wir im Alltag vieler Betroffenen und Angehörigen sehr präsent. Mit neuen Bildungsthemen wenden wir uns u. a. der «psychischen Gesundheit» zu: vom Kind bis zur betagten Person hinterlassen die Monate der Einsamkeit, Unsicherheit und Abkehr vom «normalen» Leben inzwischen öfter ernsthaftere Spuren. Wir führen auch im Jahr 2022 öfter unsere Aktion «essen+mehr» weiter.

Wir sind für die Menschen da, die uns brauchen. Von der Geburt bis zum Lebensende – für ein ganzes Leben.

«Siamo tutti fratelli», sagte Henry Dunant und half, wo er konnte. So ist es heute noch, auch bei uns im SRK Luzern. 125 Jahre kann das SRK im Kanton Luzern schon Gutes tun.

Aber nur, weil wir auf das Wohlwollen von Freiwilligen und die Grosszügigkeit von Gebenden in Form von Spenden, Legaten und Naturalgaben zählen können. Dafür sage ich herzlichen Dank!

**Helga Christina Stalder**  
Präsidentin

**Das Rote Kreuz Luzern ist seit 2004 ZEWO-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



## Prix benevol 2021 für essen+mehr



Zum elften Mal verlieh der Verein benevol dieses Jahr den Prix benevol. Eine namhafte Jury zeichnete am 26. November 2021 fünf Projekte für freiwilliges Engagement aus. Zu den Gewinnern zählen das Hospiz Zentralschweiz, Luzern, das am Café Med – eine Aktivität der Akademie Menschenmedizin, der Verein Luzerner Wanderwege, das Kulturwerk 118 in Sursee sowie das Projekt essen+mehr vom Roten Kreuz. Urs Dickerhof, ehemaliger Kantonsrat und Laudator für unsere Verteilaktion, die wir seit September 2020 monatlich durchführen, dankte dem Roten Kreuz, dass wir analog dem Zitat von Winston Churchill «Man löst keine Probleme, indem man sie auf Eis legt.» nicht darauf gewartet haben, bis das Eis schmilzt.

Rund 17 Freiwillige verpacken in durchschnittlich 75 Stunden ca. 1300 kg Lebensmittel/Hygieneartikel für armutsbetroffene Personen im Kanton Luzern bzw. sind an der Verteil- oder Ausfahraktion beteiligt.

Die monatliche Verteilaktion wird auch im Jahr 2022 durchgeführt. Informationen und Spenden unter [www.srk-luzern.ch/essen-und-mehr](http://www.srk-luzern.ch/essen-und-mehr)

## Vorsorge



Es kann für Angehörige eine sehr grosse Belastung sein, wenn sie Entscheidungen über das Leben anderer fällen müssen. Deshalb lassen sich immer mehr, auch jüngere Personen bei uns beraten. Wir laden Sie zu einer unverbindlichen und kostenlosen Informationsveranstaltung in unseren Büros ein, bei der neu jeweils ein Anwalt auch rechtliche Themen beleuchtet:

- Montag, 24. Januar 2022  
18.30–20.30 Uhr
- Montag, 16. Mai 2022  
18.30–20.30 Uhr
- Montag, 5. September 2022  
18.30–20.30 Uhr
- Montag, 7. November 2022  
18.30–20.30 Uhr

Bitte melden Sie sich an unter [info@srk-luzern.ch](mailto:info@srk-luzern.ch).

Bei der Informationsveranstaltung (oder online) können Sie auch die umfangreiche SRK-Vorsorgemappe für CHF 22.– beziehen.

## Ausbildung und Begleitung

# Palliative Care



Begleitung annehmen hilft.

**Palliative Care versteht sich als ganzheitliche Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen, welche die Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen ins Zentrum der Pflege stellt. Das SRK Kanton Luzern bietet innerhalb des Entlastungsdienstes Unterstützung für Angehörige mit ausgebildeten Freiwilligen und führt jedes Jahr zwei Lehrgänge zu diesem Thema durch. Ein Lehrgang richtet sich an Pflegenden, der zweite an potenzielle freiwillige Begleiter/-innen. Wir wollten von Simone Kuhn, die diese Lehrgänge seit 2018 leitet und bei uns auch Fachkurse gibt, einiges aus ihrer Praxis im Umgang mit Palliative Care erfahren.**

### Welche Unklarheiten oder Irrtümer zu Palliative Care gibt es?

Simone Kuhn: Palliative Care (PC) wird oft verwechselt mit End-of-Life Care, also dem Abschnitt des Lebens, wo eine unheilbare Krankheit bereits sehr fortgeschritten ist und das Sterben sichtbar wird. PC setzt jedoch viel früher ein und ist vom Neugeborenen bis zum hochbetagten Menschen allen zugänglich. Für Fachpersonen beginnt sie dann, wenn der Krankheitsverlauf eine Heilung unwahrscheinlich werden lässt. Die Grenze zwischen kurativer und palliativer Behandlung ist fließend. Dies bringt einen weiteren Irrtum zum Vorschein: Auch in palliativen Behandlungen können kurative Therapien eingesetzt werden, z. B. dann, wenn sie schmerzlindernd sind und so die Lebensqualität des Patienten erhöhen.

Ebenso stelle ich fest, dass Palliative Care oft als Gegenpol zu assistiertem Suizid (AS) verstanden wird. Beim AS wird der Fokus jedoch auf die Frage «Wann ist das Leben für mich noch lebenswert und wann nicht mehr?» gelegt, wohingegen PC sich der Frage widmet: «Wie kann ich mein Leben leben, dass es für mich trotz Einschränkungen und Krankheit lebenswert ist?»

### Gibt es «Muster», die Betroffene und ihre Angehörigen von der Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit bis hin zum Tod durchlaufen?

S. K.: Ja und nein. So wie jeder Mensch sein Leben individuell gestaltet, gehen Menschen auch mit Krisen individuell um. Dennoch gibt es allgemeine Beobachtungen, wie Menschen mit Krisen umgehen. Verena Kast, eine Schweizer Psychologin, beschreibt vier Phasen einer Krise: Zuerst zeigen die Menschen eine Schockreaktion, sie können oder wollen noch gar nicht wahrhaben, was sie gehört haben. Dann zeigen sich meist viele verschiedene Emotionen wie Wut,

Angst, Verzweiflung. Manche stellen sich auch die Frage der Schuld: «Was hätte ich anders tun können?», «Wer ist schuld an dieser Situation?» Nach und nach versuchen sie die Situation zu akzeptieren, auch, indem sie beginnen, ihr Leben zu reflektieren. Und immer wieder versuchen Betroffene, ihr Leben unter den gegebenen Umständen neu zu gestalten. Da sich das Leben mit einer unheilbaren Erkrankung jedoch stetig verändert, ist der Umgang damit ein ständiger Prozess, ein Ringen um Verstehen, Akzeptieren, Einordnen, Zulassen, Frieden finden und immer wieder LEBEN.

### Vor 10 Jahren haben Sie einen interdisziplinären Lehrgang in Palliative Care gemacht. Was hat sich seither verändert?

S. K.: Palliative Care findet heute nicht mehr hauptsächlich nur stationär statt, sondern es bestehen Bemühungen, die mobile Palliative Care zu fördern, das heisst, ausgebildete Teams unterstützen schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen zu Hause. Auch wird das Thema Krankheit, Sterben und Tod wieder mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gestellt, einerseits zwecks Information zu PC und andererseits, um das Nachdenken über diese Themen anzuregen. Es gibt heute mehr Menschen, die den Begriff Palliative Care einordnen können oder ihn wenigstens schon einmal gehört haben, als noch vor zehn Jahren.

### Welches ist das vielleicht einschneidendste oder berührendste Erlebnis, das Sie hatten, seit Sie als freischaffende Sterbe- und Trauerbegleiterin im Kanton Luzern aktiv sind?

S. K.: Da ich grundsätzlich ein Mensch bin, der sich von den Geschichten anderer berühren lässt, sind dies viele. Folgendes Beispiel zeigt, wie umfassend palliative Begleitung sein kann: Da ist diese Familie mit jun-

gen erwachsenen Kindern und einem Vater und Ehemann, der an ALS erkrankt ist. Ich durfte die Ehefrau in der Trauer um den bevorstehenden Tod ihres Mannes begleiten. Es kam der Wunsch auf, ein Familienabschiedsritual zu gestalten, um nochmals die Möglichkeit zu haben, sich zu sagen, was gesagt werden musste, zu danken, um Verzeihung zu bitten oder sich einen Zukunftswunsch mit auf den Weg zu geben. Wir trafen uns dann alle an einem kalten Samstagmorgen im winterlichen Wald um ein Feuer, der Familienvater bereits stark gezeichnet von seiner Krankheit. Es war zutiefst eindrücklich, mit welcher Offenheit und Klarheit Dinge gesagt wurden, die ganz persönlich waren. Es wurde geweint, gelacht, genossen und gefroren ... einige Wochen später starb der Mann und ich durfte über den Tod hinaus unterstützend für seine Familie da sein.

### Seit 2018 geben Sie beim SRK Fachkurse im Umfeld von Palliative Care sowie Abschied, Tod und Trauer. Welche Art von Menschen besuchen diese Kurse?

S. K.: Beim SRK Luzern werden Pflegefachpersonen sowie Freiwillige gemeinsam angesprochen. Dies ist eine grosse Bereicherung für den Lehrgang, da interdisziplinäres Zusammenarbeiten zum Gelingen von Palliative Care unumgänglich ist. Es sind hauptsächlich Frauen, die den Lehrgang oder die Fachkurse besuchen. PC begleitet ja den Menschen auf allen vier Seins-Ebenen: auf der körperlichen, der psychischen, der sozialen und der spirituellen. So interessieren sich auch Personen, welche in gesundheitsnahen Berufen oder sozialen Institutionen arbeiten oder einen therapeutischen oder seelsorgeischen Hintergrund haben. Dann kommen viele, die ein persönliches Interesse an der Thematik haben, aus eigener Betroffenheit, dem Wunsch, etwas Neues zu lernen oder freiwillig in diesem Themenbereich tätig zu sein.



Simone Kuhn, ist verheiratet und Mutter von vier jungen Erwachsenen. Die ehemalige Primarlehrerin und Religionspädagogin wohnt in Hünenberg und arbeitet in Root. Simone Kuhn hat sich in Palliative Care und Organisationsethik weitergebildet und setzt ihre mehr als 20-jährige Berufserfahrung im Begleiten von Menschen heute u. a. als Ausbilderin sowie Sterbe- und Trauerbegleiterin ein.

Jugendrotkreuz

# Mentoring auf Augenhöhe

**Freiwillige, die sich für Geflüchtete und Migrantinnen/Migranten einsetzen, haben ihnen so viel zu bieten. Denn Jugendliche des Jugendrotkreuzes (JRK) kennen sich im Kanton Luzern bei vielen Themen aus, sind in der Region zu Hause und stehen «ihrem Mentee» mit Rat, Tat, Aufmerksamkeit und Zuversicht zur Seite. Verschiedene Tandems vom Jugendrotkreuz (JRK) werden in Zusammenarbeit mit der kantonalen Dienststelle Asyl- und Flüchtlingswesen Luzern aktiv.**



Gemeinsam stärker.

© SRK Frederic Meyer (Archivbild)

Tanja Krummenacher, 22 Jahre alt, ist seit 1. Mai 2019 beim JRK aktiv und eine der ersten Freiwilligen, die junge Erwachsene Asylsuchende und Flüchtlinge, welche dem Kanton Luzern zur Unterbringung zugewiesen wurden, als Mentorin begleitet. Ihr Mentee ist Frau M. R. Sie ist 22 Jahre alt, kommt aus dem Iran, wohnt in Emmenbrücke und lebt seit 2019 in der Schweiz. Frau M. R. ist eine sehr interessierte junge Frau und hat grosse berufliche Ziele, gerne würde sie an der Uni studieren. Deshalb wünscht sie sich eine Begleitung, damit sie primär ihr Deutsch verbessern und die Schweizer Kultur besser kennen lernen und verstehen kann.

**Wertvolle Zusammenarbeit**

Die DAF (Dienststelle für Asyl- und Flüchtlingswesen) des Kantons Luzern sucht regelmässig Freiwillige, die Mentor/Mentorin für eine Flüchtlingsperson werden möchten, um in dieser Funktion vor allem junge Erwachsene bei der Integration in die Gesellschaft zu unterstützen und ihr Wohlergehen in der neuen Heimat zu fördern. Das JRK ist im Kanton Luzern auf das Engagement aufmerksam geworden und bietet diese Aufgabe nun ihren jungen Freiwilligen an. «Das Jugendrotkreuz ist geradezu prädestiniert für eine solche Aufgabe», findet Marianne Bach-

mann, Freiwilligenkoordinatorin des Kantons Luzern bei der DAF. «Die jungen Freiwilligen vom Roten Kreuz wollen sich engagieren, sind offen, kennen sich lokal gut aus und vor allem – sie kommunizieren mit ihrem Mentee auf Augenhöhe.» Das schaffe Vertrauen und sei eine gute Basis für die sprachliche und persönliche Entwicklung und bei der sozialen wie beruflichen Eingliederung, weiss Marianne Bachmann. Die JRK-Freiwilligen erhalten von der DAF zudem Support in Flüchtlingsfragen, um sich mit der Lebenssituation der Jugendlichen und jungen Erwachsenen auseinandersetzen zu können.

**Erfüllende Aufgabe**

Seit Herbst 2021 werden erste Tandems gebildet und die Zusammenarbeit zwischen der DAF und dem JRK intensiviert. Freiwillige vom JRK nennen ihre Tandem-Prioritäten, wie Alter, Geschlecht, Kultur oder Heimatland für ihren gewünschten Mentoringeinsatz und werden dann an die DAF gemeldet. Dort schaut Marianne Bachmann gemeinsam mit der jeweils betreuenden Sozialarbeiterin wer als Mentee passt. Einem gemeinsamen Erstgespräch folgen 3–4 Tandem-Termine.

Mentor/-in und Mentee treffen sich in der Regel an einem öffentlichen Ort, draussen oder drinnen. Im Anschluss an die ersten Treffen folgen getrennte Rückmeldungen, damit die offene Kommunikation durchgehend unterstützt wird. «Wer sich als Freiwillige/r für das Jugendrotkreuz engagiert, ist kontaktfreudig und will helfen», sagt Nina Laky, Leitung Jugendrotkreuz. «Es ist eine lehrreiche Einsatzmöglichkeit für Freiwillige, sich neben den Gruppenprojekten auch in einer 1:1-Begleitung zu engagieren. Im Tandem werde viel Wissen ausgetauscht, beide Seiten profitieren vom Blick des anderen. «Diese Art von Hilfe ist sehr persönlich und bietet viel Raum, längerfristig Freundschaften zu knüpfen.» Ein Mentoringeinsatz dauert mindestens 9 Monate oder länger. Die Mentorin/der Mentor sollte für das Engagement ein Zeitfenster von wöchentlich oder alle zwei Wochen von 1,5 bis 2 Stunden zur Verfügung haben. Doch bereits von Beginn an sei es eine «Win-win-Situation», da sind sich alle Beteiligten einig.



Rotkreuz-Notruf

# So individuell wie die Kundschaft

**Es gibt viele Gründe, weshalb die Nutzer/-innen oder deren Angehörige die Sicherheit eines Notrufsystems schätzen. Das Rote Kreuz vermietet mobile und installierte Geräte und hat neu drei verschiedene Serviceangebote.**

Frau R. fand mit 90 Jahren, dass sie den Notruf jetzt braucht. Inzwischen ist sie 100-jährig. Herr R. ist stark behindert, kann und will aber alleine wohnen. Er ist zufrieden. Frau S. möchte sich im Notfall an jemanden wenden können, hat aber in der Nähe keine Kontaktperson. Die Feuerwehr übernimmt diese Aufgabe. Herrn E. ging es auch so. Bei ihm schaut die Securitas vorbei, wenn ein Alarm ausgelöst wird. Das Ehepaar U. lebt weitab und alleine. Sie haben ein mobiles und installiertes Gerät und sind mit «der Welt» verbunden.

**In zwei Schritten zum richtigen Angebot**

**Das richtige Gerät**  
Casa GSM – für die Sicherheit zu Hause  
GPS Mobil – für die Sicherheit unterwegs

**Der passende Service**

<b>Premium</b> Direkt und 24/7 mit der Notrufzentrale verbunden	<b>Relax</b> Alarm zuerst bei den Kontaktpersonen, dann bei der Notrufzentrale	<b>Basic</b> Alarm nur bei den Kontaktpersonen

Mehr Informationen zum Rotkreuz-Notruf unter Tel. 041 418 74 47.

Neue Leitung



Am 6. Dezember 2021 hat Karin Brun-Lütolf die Bereichsleitung Marketing Kommunikation Fundraising beim SRK Kanton Luzern übernommen. Karin Brun-Lütolf hat die Kommunikationsabteilung im Luzerner Kantonsspital aufgebaut und geleitet, war Kommunikationsverantwortliche in einer führenden Online-Agentur und hatte verschiedene Kommunikationsmandate in der Privatwirtschaft sowie im Vereinswesen inne. Ihr breites Wissen bringt sie nun extern wie intern beim SRK Kantonalverband Luzern ein. Im Jubiläumsjahr 2022 warten «zum normalen Betrieb» noch einige Zusatzaufgaben auf sie. «Ich freue mich von ganzem Herzen, dass ich für das Schweizerische Rote Kreuz mit seiner sinnstiftenden Aufgabe arbeiten darf.» Karin Brun-Lütolf hat bei der Vorbereitung auf die neue Position festgestellt, dass sie das Rote Kreuz eigentlich seit Kindsbeinen an begleitete: mit dem Jugendbrevet bei der SLRG, dem Nothilfekurs fürs Autofahren, dem Notruf für die Grosseltern oder der Mütter- und Vaterberatung mit ihren eigenen Kindern. «Die Vielseitigkeit des Roten Kreuzes im Kanton Luzern bekannter zu machen und damit noch mehr Menschen in Not oder einer schwierigen Lebenslage erreichen zu können, ist eines der zentralen Ziele, für die ich mich einsetzen werde.» Karin Brun-Lütolf wird von einem Team mit Mitarbeitenden in der analogen und digitalen Kommunikation sowie im Fundraising unterstützt.

Impressum

**Herausgeberin:**  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Luzern  
Maihofstrasse 95c, Postfach, 6002 Luzern  
T: 041 418 74 74 / F: 041 418 74 01  
E-Mail: info@srk-luzern.ch  
Internet: www.srk-luzern.ch

**Auflage:**  
24 281 Exemplare, 4-mal jährlich (WEMF-beglaubigt)

**Redaktion:**  
Beatrice Gille

**Technische Herstellung:**  
CH Regionalmedien AG

«kreuz+quer» wird an alle Mitglieder und Spender vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Luzern versandt.  
©Text und Bild: SRK Kanton Luzern

## Rotes Kreuz und Pro Senectute

## Neue Kurse für Angehörige

Immer mehr Menschen möchten auch in beschwerlicheren Situationen zu Hause wohnen bleiben. Die Corona-Pandemie hat dies noch verstärkt. Bei der Realisation dieses Wunsches sind die betreuenden und pflegenden Angehörigen die wichtigste Stütze.

Um in diese meist neue Aufgabe hineinzuwachsen, ist Spezialwissen nötig. Pro Senectute und das Rote Kreuz Kanton Luzern haben dies erkannt und bieten 2022 erstmals gemeinsam zwei neue Kurse an. Sie finden im Frühling und Herbst statt.



Die neuen Grundlagenkurse vermitteln praktisches Wissen.

### PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

#### Sicherheit im Alltag

Grundlagenkurs für **betreuende** Angehörige

**Fokus:** einführender Zugang, soziale und institutionelle Aspekte

**Leitung:** Frieda Waldspühl Zindel, Pflegefachfrau BScN/Care Managerin MAS FH

**Daten Frühling:** 3x 3 Stunden  
Montag, 14. März, 13.30–16.30  
Samstag, 19. März, 9.00–12.00  
Samstag, 26. März, 9.00–12.00

**Daten Herbst:** 3x 3 Stunden;  
Montag, 12. September, 13.30–16.30  
Samstag, 17. September, 9.00–12.00  
Samstag, 24. Oktober, 9.00–12.00

**Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, Luzern

**Kosten:** CHF 150.– (50% Reduktion dank Unterstützung der CSS Versicherung). Hinweis: evtl. Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse erfragen

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport  
Tel. 041 226 11 96, [www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung](http://www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung)

### Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern



#### Sicherheit im Alltag

Grundlagenkurs für **pflegende** Angehörige

**Fokus:** aufbauende Vertiefung, körperliche und psychologische Aspekte

**Leitung:** Kursleitungen SRK, SVEB1

**Daten Frühling:** 3x 3 Stunden  
Montag, 25. April, 13.30–16.30  
Samstag, 7. Mai, 9.00–12.00  
Mittwoch, 11. Mai, 13.30–16.30

**Daten Herbst:** 3x 3 Stunden  
Montag, 31. Oktober, 13.30–16.30  
Montag, 7. November, 13.30–16.30  
Montag, 14. November, 13.30–16.30

**Ort:** Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern, Maihofstrasse 95c, Luzern

**Kosten:** CHF 150.– (50% Reduktion dank Unterstützung der CSS Versicherung). Hinweis: evtl. Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse erfragen

**Anmeldung:** Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern  
Telefon 041 418 74 77, [www.srk-luzern.ch/bildung](http://www.srk-luzern.ch/bildung)

## Für das ganze Leben: Aktivitäten + mehr vom Roten Kreuz Kanton Luzern

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

### Dienstleistungen

Beratung zu Hause 041 418 74 30



Besuchsdienst 041 418 74 55



Entlastungsdienst 041 418 74 50



Fahrdienst 041 418 74 44



Hilfsmittel 041 418 74 66



Kinderbetreuung 041 418 74 24



Notruf 041 418 74 47



Patientenverfüg./Vorsorge 041 418 74 60



### Bildung

Berufliche Integration 041 418 74 90



Eltern und Familien/chili 041 418 74 84



Nothilfe und Notfälle 041 418 74 88



Pflege und Betreuung 041 418 74 77



### Soziales Engagement

Freiwilligenarbeit 041 418 74 11



Jugendrotkreuz 041 418 74 37



2 x Weihn./essen+mehr 041 418 74 34



INFO Point/Einzelhilfe 041 418 74 70

