



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



UNSERE THEMEN

- Kindertagesstätten
- Seniorenausflug in den Tierpark
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Meldungen wirken lange nach, und leider hören wir sie sehr oft, wie etwa im September: Erst sorgt in Marokko ein Erdbeben für Verwüstungen, kurz darauf fordert ein Unwetter in Libyen Tausende Tote. Jedes Mal wäre die Lage ohne schnelle internationale Unterstützung noch dramatischer. Über seine Schwesterngesellschaften ist das Rote Kreuz weltweit ein verlässlicher Partner, um gezielt vor Ort zu helfen – auch dank Ihres Engagements. Genauso verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit. Und zwar in einer Breite, die mich immer wieder zutiefst beeindruckt. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen einige unserer Angebote vor: Von unseren Kindertagesstätten über Aktivitäten unserer Senioren bis hin zu Hilfen für psychisch belastete und erkrankte Mitmenschen.

Mit ihrem unermüdlichen Elan sorgen unsere Haupt- und Ehrenamtlichen auch dafür, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen

Mitmenschen als schön und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Ihr Einsatz ist ein Geschenk, das wir nicht oft genug loben können. Gemeinsam machen wir den Unterschied, davon bin ich überzeugt.

Genießen Sie die kommenden Advents- und Weihnachtswochen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen lieb sind, Zeit zusammen und Zeit für sich, ganz so, wie Sie sich das wünschen.



Herzliche Grüße Ihr

Oliver Pilz
Kreisgeschäftsführer

Kindertagesstätten des BRK Würzburg

Die Bildung und Erziehung von Kindern zu begleiten, ist eine wertvolle und herausfordernde Aufgabe. Der BRK-Kreisverband Würzburg unterstützt Familien mit acht Kindertageseinrichtungen in Stadt und Landkreis Würzburg. Unsere Mitarbeitenden tragen mit ihrer Arbeit dazu bei, dass die Kinder sich wohlfühlen und sich voller Neugierde ihr eigenes Bild von der Welt machen.

Schon seit 15 Jahren besteht das BRK Kinderhaus **s.Oliver Mini Club** in Rottendorf. Das Kinderhaus in Trägerschaft des BRK befindet sich auf dem Betriebsgelände der Firma s.Oliver und besteht aus drei Gruppen. Alle Kinder sind von Firmenangehörigen der Firma s.Oliver. In den Krippengruppen werden jeweils 12 Kinder im Alter von 0-3 Jahren betreut und in der Kindergartengruppe 25 Kinder im Alter von 2,5 bis 6 Jahren.

Das „**Kleine Haus**“ ist eine Mini-Kita im Würzburger Stadtteil Lengfeld, die das BRK 2021 von einem anderen Träger übernommen hat. Die Kinder können sich nicht nur im großen Gruppenraum ausleben. Durch nahegelegene Spielplätze, Wälder und Felder können sich die Kinder mit Hilfe eines modernen Krippenwagens und unter Aufsicht ihrer Betreuer*innen auch auf Abenteuer z.B. bei der Suche nach Feld- und Waldtieren begeben.

Das **LaRaLand** ist eine Betriebskinderkrippe am Landratsamt. Hier stehen den Mitarbeitenden Betreuungsplätze für Kinder im Alter von 10 Monaten bis 3 Jahren zur Verfügung.

Eine weitere Betriebskrippe sind die „**Kunststoffkinder**“ (KuKis). Mitarbeitende des SKZ und aus dem Industriegebiet in Lengfeld haben hier die Möglichkeit, ihre Kinder während ihrer Arbeitszeit liebevoll betreuen zu lassen. Diese Kita



Ein Gruppenraum in der Kita „Zauberbaum“

verfügt über 15 Plätze.

Im Stadtteil Sanderau, ein wenig versteckt in der Gartenstraße befindet sich unsere Mini-Kita **Kinderwiese**. Neben einem großen Gruppenraum hat die Einrichtung als besonderes Highlight eine eigene Spielwiese, was für Mini-Kitas nicht selbstverständlich ist. Außerdem besteht Zugang zu angrenzenden Parkanlagen, bei denen die Kinder sich aus unseren modernen Krippenwagen heraus auch mal riesige Schiffe auf dem Fluss Main ansehen können.

„Es war einmal vor langer Zeit, als im Städtle, heute eher bekannt als Heidingsfeld, sich wundersame Dinge zutrug. Einer Legende nach hörte man in der Innenstadt immer wieder ein grelles Lachen und manch einer meinte kleine Wichtel durch die Stadt ziehen zu sehen.“ – so oder so ähnlich kam die Mini-Kita „**Heidingsfelder Städtwichtel**“ im „Städtle“, dem alten

Ortskern des Würzburger Stadtteils Heidingsfeld, zu Ihrem Namen.

Ebenfalls in Heidingsfeld, jedoch nicht im Altort, sondern am Katzenberg, findet man die „**Katzenberg-Wichtel**“ Diese Mini-Kita liegt inmitten eines neu angelegten Wohnkomplexes, den Katzenbergterrassen. In der kleinen Einrichtung mit nur einer Gruppe herrscht eine familiäre Atmosphäre. Umliegende Wiesen, Spielplätze und Felder sind mit unseren großen Wägen gut zu erreichen.

Jüngste Einrichtung ist die Kita „**Zauberbaum**“ in Veitshöchheim, die im Sommer 2023 eröffnet wurde. Der dreigruppige Naturkindergarten, bestehend aus einer Kindergartengruppe und zwei Krippengruppen, kann aktuell 49 Kinder ab 10 Monaten bis zum Schuleintritt aufnehmen. Derzeit befindet sie sich übergangsweise in einer modernen Container-Anlage. Ein Neubau mit weiteren Gruppen ist geplant.

Ausflug in den Tierpark

Bei allerschönstem Herbstwetter begaben sich die Senioren aus dem BRK-Altenpflegeheim Dr. Dahl auf einen Ausflug nach Sommerhausen in den Tierpark.

Die Fahrt entlang des Maines, begleitet von strahlendem Sonnenschein, führte vorbei an den malerischen Wein-Städtchen Randersacker und Eibelstadt. Angesichts der bekannten Weinlagen wurden Erinnerungen wach und ausgetauscht. Der Tierpark begeisterte durch seine wunderschöne Anlage mit den verschiedensten heimischen Tierarten, aber auch mit einer

großartigen Cafeteria, in der das Kuchenbuffet keine Wünsche offenlässt.

Ein herzliches Dankeschön an das gesamte Team des Tierparks Sommerhausen und an die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV). Im Zuge der Initiative „Mitarbeiter helfen Menschen“ unterstützt die WVV ehrenamtliches Engagement ihrer Mitarbeitenden und stellte uns einen Bus zur Verfügung. Der Fahrer, Thomas Lang, ist bereits seit 30 Jahren im Fahrdienst der WVV und immer wieder im Ehrenamt beim BRK Würzburg tätig.



Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)

B R K - K r e i s v e r b a n d W ü r z b u r g

IBAN

D E 2 9 7 9 0 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 2 6 2 6

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

B Y L A D E M 1 S W U

Deutsches
Rotes
Kreuz

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

W i n t e r s p e n d e 2 3

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E 06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

IBAN des Auftraggebers

Empfänger:

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Würzburg

Bankverbindung des Empfängers:

DE2979050000000002626
Sparkasse Mainfranken Würzburg
BYLADEM1SWU

EUR

SPENDE

Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

Sozialpsychiatrie des BRK

Krisen und Probleme begegnen jedem Menschen auf seinem Lebensweg. Häufig meistern wir diese selbst, oder mit Hilfe von uns nahestehenden Menschen. Manchmal gelingt es jedoch nicht und wir brauchen fachliche Hilfe. Deshalb bietet der Sozialpsychiatrische Dienst (SPDI) des BRK-Kreisverbandes Würzburg verschiedene Unterstützungsangebote in Würzburg, Ochsenfurt und Kitzingen.

In den **Beratungsstellen** des BRK wird zunächst die aktuelle Situation und der individuelle Bedarf geklärt. Zu den Hilfsangeboten gehören Einzel-, Paar- und Familienberatung, unterstützende Begleitung, Information über krankheitsbezogene Fragen und konkrete Alltagsbewältigung (z.B. Wohnen, finanzielle Schwierigkeiten, Beschäftigungslosigkeit), Haus- und Klinikbesuche sowie Freizeit- und Kontaktgruppen. Immer wichtiger wird dabei der SPDI als Beratungsangebot für Menschen in krisenhaften Lebenssituationen. Bei Bedarf erfolgt eine Weitervermittlung an andere soziale, psychologische und medizinische Einrichtungen, Kliniken, Ärzte und Behörden. Unser Angebot richtet sich nicht nur an direkt Betroffene, sondern auch an Angehörige, Kolleg*innen oder Nachbarn.

Die **Tageszentren** sind teilstationäre Einrichtungen für psychisch erkrankte Menschen. Sie ergänzen die bisher vorhandenen Angebote und schließen eine Lücke zwischen ambulanter und stationärer Versorgung. Sie bieten eine kontinuierliche, stützende und aktivierende Betreuung. In diesem geschützten Rahmen besteht für die Klient*innen die Möglichkeit, ihre vorhandenen Fähig- und Fertigkeiten zu überprüfen und zu fördern, sowie verloren gegangene Kompetenzen wiederherzustellen. Damit bieten unsere Tageszentren einen wichtigen zweiten Lebensbereich und eine damit verbundene Tagesstruktur.

Das **betreute Wohnen** für psychisch erkrankte Menschen richtet sich an Personen, die in psychiatrischer Behandlung sind oder waren, die sich aufgrund ihrer psychischen Situation verunsichert, bedroht oder verwirrt fühlen, die nach einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik oder einer Re-

habilitationseinrichtung Schritte in die Selbständigkeit machen möchten oder die ihre momentane Situation als kontaktarm, einengend oder krankmachend empfinden und dafür ein individuelles Unterstützungsangebot brauchen und wünschen.

Die **Arbeitsprojekte** für psychisch erkrankte Menschen schaffen Beschäftigungsmöglichkeiten, um zu einer Stabilisierung im Arbeitsleben mit verbesserter Tagesstruktur zu gelangen und die Integration zu fördern. Neben Bistros an der Sportuni, an der Uni am Wittelsbacherplatz und am Friedrich-Koenig-Gymnasium ist das **Café Perspektive** das größte dieser Projekte. Das Ausflugscafé am Waldfriedhof bietet 16 Menschen einen Arbeitsplatz mit fachlicher Begleitung. Mit seinen leckeren Mahlzeiten und selbstgemachten Torten ist es ein beliebtes Ziel für Wanderer und eine wichtige Anlaufstelle für Besucher des Waldfriedhofs. Der Fortbestand dieses Inklusionsprojekts wird durch regelmäßige Spenden von Firmen und aus der Bevölkerung ermöglicht.

Ein weiterer Arbeitsbereich des SPDI ist die Initiative für **traumatisierte Flüchtlinge**. Hier erhalten geflüchteten Menschen, unabhängig von Herkunftsland, Aufenthaltsstatus und Alter, die unter psychischen Belastungen oder Erkrankungen leiden, eine psychosoziale Einzelberatung, bei Bedarf mit Sprachmittlung, sowie Information über soziale und therapeutische Hilfsmöglichkeiten und bei Bedarf eine Weitervermittlung. Außerdem beraten wir auch Personen, die in der Versorgung und Betreuung von geflüchteten Menschen tätig sind.

Zur Finanzierung all dieser Angebote ist das Rote Kreuz auf Spenden angewiesen.



© Nátá Bene / adobe.stock.com

Entspannungsübungen und Meditation am Abend begünstigen einen gesunden Schlaf.

Gesunder Schlaf für mehr Lebensqualität

Jede dritte Person in Deutschland bewertet ihren Schlaf als mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer nicht gut schläft, muss sich aber nicht damit abfinden.

Warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf hat eine heilsame Wirkung: Der Körper erholt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, gleichzeitig laufen in den Zellen Reparaturprozesse, die Wundheilung ist beschleunigt und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch für die Psyche sehr wichtig, denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

„Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität“, erklärt Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.“

Ist der Schlaf dauerhaft gestört, beeinträchtigt das Gesundheit und Wohlbefinden: Betroffene fühlen sich tagsüber abgeschlagen, sind weniger leistungsfähig und haben Probleme sich zu konzentrieren. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck werden durch schlechten Schlaf begünstigt.

Wer auf eine gute Schlafhygiene achtet, kann selbst viel dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität spürbar verbessert. Einerseits sollte die Umgebung stimmen: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und dunkel sein. Matratze und Bettwäsche sollten eine gute Qualität haben und sich angenehm anfühlen.

Es ist andererseits sinnvoll, den Körper bereits am Abend auf den Schlaf einzustimmen. Dazu ist es ratsam, auf schwere Mahlzeiten am Abend zu verzichten, den Medienkonsum zu reduzieren und mit Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Arne Böttcher rät außerdem dazu, täglich etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, sich tagsüber ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Wer dennoch unter Schlafproblemen leidet, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. „Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen“, betont Arne Böttcher.

Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten weitere Tipps und Informationen zu Programmen für besseren Schlaf oder Online-Schlaftrainings.

Licht an – Licht aus!

Licht spielt eine entscheidende Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist zu schlafen und aufzustehen. Folgende Tipps helfen, den Rhythmus positiv zu beeinflussen:

1. Natürliches Licht tagsüber tanken: Spaziergänge bei Sonnenschein sind besonders im Winter wertvoll, eine Tageslichtlampe kann unterstützend wirken.

2. Wenig Beleuchtung am Abend: Die Helligkeit der Innenbeleuchtung kann mit einem Dimmer oder einer Lampe mit geringer Wattzahl minimiert werden. So erhält der Körper das Signal, dass es bald Zeit für die Nachtruhe ist.

3. Bildschirmzeit reduzieren: Blaues Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, hat eine hemmende Wirkung auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon reguliert den Schlaf. Es wird daher empfohlen, die Nutzung dieser Geräte insbesondere am späten Abend zu reduzieren.

Impressum

BRK-Kreisverband Würzburg

Redaktion:
Stefan Krüger

V.i.S.d.P.:
Oliver Pilz, Kreisgeschäftsführer

Herausgeber:
BRK-Kreisverband Würzburg
Zeppelinstr. 1-3
97074 Würzburg
Telefon 0931 80008-0
www.brk-wuerzburg.de
E-Mail: info@kwvuerzburg.brk.de

Auflage:
7.000

Spendenkonto:
IBAN: DE91 7905 0000 0000 0658 21
BIC: BYLADEM1SWU