

ASB MAGAZIN

ISSN 0939-9763 • AUSGABE AUGUST 16 • G 8402



■ HILFE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG
Bei der Arbeit
Konzepte zur Inklusion

■ KINDER- UND JUGENDHILFE
Angebote für schwierige Lebensphasen

■ ERSTE HILFE
Insektenstiche richtig behandeln

Ferien für Ihre feinfühligsten Füße!

Jetzt testen: Supersoft-Sandalette von Avena®

- Fußbett mit extraweicher Polsterung
- Stoßdämpfer in der Ferse
- perfekter Sitz dank Klettverschlüssen

Kennenlern-Preis

nur **59,90**

Sie sparen 10,-



Klettverschlüsse:
komplett zu öffnen

Weiß

Taupe

Orchidee

superweiches
Fußbett

Handnaht:
besonders
flexibel



Das Fußbett ist weich gepolstert.

Ihr
Gratis-
Geschenk!



Praktische Kühltasche
(Artikel-Nr.
WH-27-0507-1)

Supersoft-Sandalette

Das Fußbett der Sandalette ist sehr weich gepolstert und mit zartem, anschmiegsamem Kalbsleder überzogen – ein Gefühl wie Barfußlaufen am Strand!

Ein **Stoßdämpfer in der Sohle** federt jeden Schritt ab, das schont die Gelenke und schützt vor rascher Ermüdung der Füße. Die **Klettverschlüsse** machen das An- und Ausziehen leicht und regulieren die Schuhweite – für sicheren Halt. Die Handnaht sorgt für Flexibilität.

Obermaterial und Innensohle: Kalbsleder. Futter: Schweinsleder. PU-Laufsohle. 2 Klettverschlüsse, weitenverstellbarer Fersenriemen. 40 mm-Keilabsatz.

Größen: 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.

Nr. WH-45-5706-9 Marine

Nr. WH-45-6725-9 Bronze

Nr. WH-45-5708-3 Weiß

Nr. WH-45-6406-7 Orchidee

Nr. WH-45-6408-1 Taupe € 59,90*

*Regulärer Katalogpreis € 69,90

Porto und Verpackung nur € 5,95. Den Rest übernimmt Avena. Ihre Testbestellung liefern wir Ihnen mit garantiertem Rückgaberecht von 14 Tagen. Ihr Geschenk dürfen Sie behalten, auch wenn Sie von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch machen.

Avena GmbH & Co. KG
55540 Bad Kreuznach

55004-8



Teilhabe, Toleranz und Vielfalt

Menschen mit Behinderung dürfen nicht ausgegrenzt werden, heißt es in der UN-Behindertenrechtskonvention. Dem Verständnis nach einer inklusiven Gesellschaft soll zukünftig besser Rechnung getragen werden. Mit dem viel diskutierten Entwurf zum Bundesteilhabegesetz, der im September in den Bundestag eingebracht wird, soll die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung verbessert werden. Der ASB stellte seine kritischen Anmerkungen zum Gesetzesentwurf kürzlich bei seiner Fachveranstaltung in Berlin vor.

Wie der ASB schon seit Jahren ganz pragmatisch Menschen mit Behinderung echte Teilhabe ermöglicht, zeigt das Konzept seiner Tagesförderstätte in Bremen – ein Projekt mit dem schlichten, aber vielsagenden Titel „... bei der Arbeit“. Eindrucksvoll erzählt die Titelgeschichte dieser Ausgabe, wie Menschen trotz schwerer Behinderung am Arbeitsleben teilnehmen können und so im Gemeinwesen einen festen Platz haben.

Unvermindert steht auch die Kinder- und Jugendhilfe im Mittelpunkt unserer Arbeit. Beispiele aus Hamburg und Thüringen zeigen, wie wichtig Verständnis und Vertrauen für junge Menschen sind. Ob in einem Jugendclub in Wandsbek oder einem Kinderheim in Sonneberg: Erfahrene Mitarbeiter sorgen dafür, dass die Kinder mit ihren Bedürfnissen und Nöten nicht alleingelassen werden, sondern die passende Unterstützung finden, um selbstbewusst und fröhlich ihre Jugend zu erleben. Nicht zuletzt, damit sie motiviert sind für ein gelingendes Erwachsenenleben, geprägt von Toleranz und Verantwortungsbewusstsein für andere.

Um Toleranz ging es auch beim diesjährigen Diversity-Tag. Seine gelebte Vielfalt präsentierte der ASB mit Mitarbeitern und Freiwilligen unterschiedlicher Herkunft und Tätigkeiten – eine Aktion, die in den sozialen Netzwerken auf viel positive Resonanz stieß. Einige Impressionen finden Sie in dieser Ausgabe.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Knut Fleckenstein
ASB-Bundesvorsitzender

Inhalt

HILFE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG	4
Bei der Arbeit und in der Gesellschaft	
Besucher der ASB-Tagesförderstätte in Bremen können dank eines innovativen Konzeptes trotz schwerer körperlicher und geistiger Behinderungen am Arbeitsleben „draußen“ teilnehmen und so auch am Leben in der Stadt.	
KINDER- UND JUGENDHILFE	8
Ein Haus zum Wohlfühlen	
Das Kinder- und Jugendheim des ASB Sonneberg bietet seinen jungen Bewohnern Unterstützung und Zuwendung fast wie in einer Familie.	
ARBEITER-SAMARITER-JUGEND	10
Kräfte messen auf der Loreley	
Beim diesjährigen Bundesjugendwettbewerb bewiesen ASJler aus ganz Deutschland ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse.	
FLÜCHTLINGSHILFE	12
Leuchttürme im ASB	
Prämierte Praxisbeispiele zur Integration.	
ASB-THEMA	14
Vielfalt im ASB ist gelebte Realität	
Mitarbeiter bundesweit beteiligten sich am deutschen Diversity-Tag 2016.	
INTERVIEW	15
Mit Menschenverstand und Herz	
Esther Klaer leitet eine Flüchtlingsunterkunft in Bielefeld.	
AUSLANDSHILFE	18
Guatemala: Helfen gegen den Hunger	
So leistet der ASB Unterstützung in der Dürrekatastrophe.	
KINDER- UND JUGENDHILFE	22
Ein Platz für die Jugend	
Im Hamburger ASB-Jugendzentrum JUST erleben problembelastete Kinder und Jugendliche unbeschwerte Zeiten mit Starthilfen für eine bessere Zukunft.	
ASB-THEMA	24
Herausforderungen gemeinsam meistern	
Die ASB-Fachtagung Integration war ein Höhepunkt im Themenjahr.	
RÄTSEL	26
ERSTE HILFE	28
Insektenstiche richtig behandeln	
Was nach Angriffen von Zecken, Wespen und Bienen zu tun ist.	
MITGLIEDER	30
„Ich kenne jedes ihrer Schicksale.“	
Ein bewegender Leserbeitrag zum Jahr der Integration beim ASB.	
SERVICE / IMPRESSUM	31

Bei der Arbeit

Menschen mit schwerer Behinderung nehmen am Arbeitsleben teil

Inklusion wird gerne für Bildung, Freizeit und Kultur gefordert. Aber ist sie auch für Menschen mit schweren körperlichen und geistigen Behinderungen in der Arbeitswelt möglich? Die Tagesförderstätte des ASB Bremen zeigt, dass es geht. Und vor allem: Es ist ein großer Gewinn für die Besucher und die Mitarbeiter der Einrichtung.



Selten sieht man so freudige Gesichter bei Menschen auf dem Weg zur Arbeit. Anand Bodhi* reckt triumphierend beide Daumen hoch, Simone Stein* strahlt, als hätte sie heute Geburtstag, und auch Julia Delmenhorst* freut sich. „Am liebsten arbeite ich. Ich brauche die Abwechslung“, erklärt die junge Frau.

stätte des ASB Bremen, einer Einrichtung für Menschen mit schwersten Behinderungen. Am Markt steigt die kleine Gruppe aus und gelangt nach ein paar Schritten zu einem großen Fahrradladen. In dessen Werkstatt schraubt ein Mitarbeiter gerade an einem defekten Rad und winkt zur Begrüßung. Aber das reicht Simone Stein nicht. Die 23-Jährige möchte das Begrüßungsritual. „Komm“, fordert sie den Mitarbeiter auf. Der lacht, verlässt sein Rad, reicht Simone Stein die Hand und klopft ihr auf die Schulter: „Mensch, Simone, du bist unser bestes Pferd im Stall.“ Danach meint er kollegial an alle gewandt: „Ihr wisst ja, wo es langgeht.“

Wie ausgewechselt

Die Gruppe erreicht den Hinterhof, wo heute viel Arbeit auf sie wartet. Zehn große Fahrradkartons müssen entsorgt werden. Da die fünf jede Woche im Fahrradladen helfen, sind die Abläufe eingespielt: Julia Delmenhorst schließt den Altpapiercontainer auf, Heilerzieherin Lara Monczka verteilt die Teppichmesser an Delmenhorst und ihre Kollegin. Dann werden die Fahrradkartons zerschnitten und mithilfe aller in den Container geschoben. Die Gruppe arbeitet eine Stunde lang sehr konzentriert. Die Arbeit ist anstrengend und alle kommen ins Schwit-

zen. Umso größer ist die Freude, als auch das letzte Stückchen Altpapier im Container verschwunden ist. „Juhu“, ruft Stein und schließt den Container ab.

Die beiden Betreuerinnen staunen immer wieder, wie ausgewechselt die Besucher der Tagesförderstätte außerhalb der Einrichtung sind. „Simone ist hier zum Beispiel zufrieden und trotz ihrer Lernschwierigkeiten sehr konzentriert bei der Sache. In der Tagesförderstätte hingegen langweilt sie sich schnell und ärgert dann die anderen Besucher oder versteckt Gegenstände“, berichtet Martina Küstner. Der 21-jährigen Julia Delmenhorst, die das Asperger-Syndrom hat, tut die Arbeit ebenfalls gut, da sie ihre vielen Fähigkeiten einsetzen kann. Gefordert ist auch Anand Bodhi. Der 22-Jährige bewegt sich nicht gerne; hier aber muss er immer wieder mitanpacken.

Im Laden gibt es noch eine kleine Aufgabe zu erledigen: Adresstiketten sollen auf Fahrradkataloge geklebt werden. Inhaber Hans-Peter Jakst gesellt sich zur Gruppe und hilft Simone Stein, die eine so feinmotorische Arbeit nicht alleine schafft und die Aufkleber schräg klebt. Der ehemalige Rad-Profi und Deutsche Meister im Straßenrennen kooperiert gerne



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt die Gruppe zu ihrem Arbeitsplatz: V. l. n. r. Julia Delmenhorst, Simone Stein und Betreuerin Lara Monczka.

Die drei fahren mit dem Bus der Linie 37 durch den Bremer Stadtteil Osterholz. Begleitet werden sie von Martina Küstner und Lara Monczka, ihren Betreuerinnen der Tagesförder-



mit dem ASB. „Ich freue mich, dass ich den Leuten aus der Tagesförderstätte eine Beschäftigungsmöglichkeit geben kann. Und meine Mitarbeiter sind froh, dass ihnen etwas Arbeit abgenommen wird.“



Für Simone Stein ist das Begrüßungsritual mit den „Kollegen“ im Fahrradladen ein wichtiger Bestandteil der Arbeit.

„In Sondereinrichtungen ist Inklusion unmöglich“

Menschen mit schwersten Behinderungen, die schon mit einer Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen überfordert sind, an der Arbeitswelt teilhaben lassen? „Wir hatten Zweifel, dass das geht“, berichtet Heinz Becker, Leiter der Bremer ASB-Tagesförderstätte, „aber es

ging.“ Vor fünf Jahren suchte man in der Einrichtung nach neuen Wegen, damit die Beschäftigten, wie hier die Besucher genannt werden, zumindest stundenweise in der realen Arbeitswelt mitwirken können – ein Vorhaben ganz im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention. Sie ist 2009 in Deutschland in Kraft getreten und verlangt, dass Menschen mit Behinderung am ersten Arbeitsmarkt teilhaben. Viele Tagesstätten erfüllten diese Anforderungen nicht, kritisiert Heinz Becker. „Denn solche Sondereinrichtungen können Inklusion gar nicht umsetzen, weil die Menschen mit Behinderung ja unter sich bleiben. Das ist ein Widerspruch in sich“, so der Diplom-Sozialpädagoge. Seine These, dass eine inklusive Gesellschaft nur mit inklusiver Arbeit geht, legt Heinz Becker auch in seinem kürzlich erschienenen Buch „...inklusive Arbeit!“ anschaulich und fachlich begründet dar.

Arbeitgeber gesucht

Die Behörden konnten Heinz Becker und seinem Team bei ihrem Vorhaben nicht weiterhelfen. Denn Menschen, die kein „Mindestmaß an wirtschaftlich verwertbarer Arbeit“ leisten, haben keinen Anspruch, am Arbeitsleben teilzuhaben, und auch keinen Anspruch darauf, für eine solche Teilhabe Assistenz zu erhalten. Sprich: Für die Umsetzung der Idee gibt es auch nicht mehr Personal. Das Bremer Team des ASB ließ sich von der Gesetzeslage nicht abschrecken und machte sich selbst auf die Suche nach potenziellen Arbeitgebern auf dem ersten Arbeitsmarkt. „Bis heute halten wir die Augen nach neuen Auftraggebern offen, für die wir einfache Arbeiten unentgeltlich erledigen dürfen“, berichtet Heinz Becker. Ums Geldverdienen ginge es dabei nicht. Ein Entgelt dürften sie auch gar nicht annehmen, da die Be-

schäftigten ja offiziell nicht arbeitsfähig sind.

Neben dem Fahrradladen hilft die ASB-Tagesförderstätte heute noch in zehn weiteren Betrieben, Organisationen und Institutionen aus. In einer Gärtnerei zum Beispiel säubern die Beschäftigten täglich Töpfe, topfen um oder entsorgen den Verpackungsmüll, und in einem Industriebetrieb schneiden sie zweimal in der Woche Kabel auf eine bestimmte Länge und löten sie.



Heinz Becker leitet seit 25 Jahren die Tagesförderstätte des ASB Bremen, die offen für Innovationen und Veränderungen ist.

Eine andere Gruppe bringt regelmäßig das Altpapier der Einrichtung und das einer benachbarten Zahnarztpraxis zum Recyclinghof. Die Besucher der Tagesförderstätte, aber auch deren Mitarbeiter, erledigen diese Aufgaben gerne. „So kommt man mal aus der Bude“, meint Rudolf Müller, während er einen Karton vom ASB-Transporter zur Recyclinganlage trägt. Für Müller gehört Arbeit zum Leben. Vor seiner Erkrankung, die zu einer starken Beeinträchtigung führte, war er viele Jahre berufstätig. Auch Heilerzieherin »



Die Gruppe von Lea Knechtges (Mitte) entsorgt jede Woche das Altpapier einer Zahnarztpraxis sowie der Einrichtung und Verwaltung des ASB.

Lea Knechtges und ein Praktikant helfen mit. Knechtges, die vorher schon in Tagesstätten anderer Träger tätig war, hat sich den ASB als Arbeitgeber genau wegen dieses Arbeitskonzeptes ausgesucht: „Natürlich sind wir als Mitarbeiter dadurch mehr gefordert, aber mir gefällt gerade der Anspruch des ASB an seine Beschäftigten und Mitarbeiter.“

Sozialraumorientierung

Alle Arbeitgeber befinden sich im Osten von Bremen, wo auch die Tagesförderstätte liegt. Die Einbettung in den Stadtteil Osterholz gehört genauso zum Konzept wie die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Denn Menschen mit Behinderung fehlen oft soziale Kontakte außerhalb ihres Wohnheims oder ihrer Werkstatt. „Seit wir mit in unseren Jacken mit der Aufschrift ‚Bei der Arbeit‘ unterwegs sind, werden wir von den Nachbarn und Betrieben im Stadtteil anders wahrgenommen und erfahren mehr Wertschätzung“, erklärt ASB-Mitarbeiterin Martina Küstner. „Es macht halt einen Unterschied, ob wir unterwegs sind, um den Gemein-

debrief an die Haushalte zu verteilen oder nur um spazieren zu gehen, was wir früher viel, jetzt aber kaum noch machen.“

Trennung von Arbeit und Erholung

Nach getaner Arbeit im Fahrradladen kehrt derweil die Gruppe von Martina Küstner und Kollegin auf ein Getränk im Café am Markt ein. Erfreut

werden sie dort von der Bedienung begrüßt, die sie schon lange kennt. Bei der anschließenden Rückfahrt mit dem Bus geht es nun wesentlich ruhiger zu: keine Jubelgesten und kein Lachen mehr, dafür aber zufriedene, wenn auch müde Gesichter. „Das war jetzt viel für unsere Beschäftigten“, sagt Martina Küstner. „Sie brauchen heute Nachmittag Erholung – so wie jeder Arbeitnehmer am Feierabend auch.“ Morgen wird eine andere Gruppe der Tagesförderstätte zur Arbeit losziehen. Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen entsprechend nehmen einige Beschäftigte täglich an dem Programm, andere nur ein- bis zweimal die Woche und manche wiederum gar nicht teil.

Arbeit gehört seit jeher zum Selbstverständnis der Tagesförderstätte. Seit über 25 Jahren wird jeden Vormittag in eigenen Arbeitsräumen und Werkstätten getöpft, Papier geschöpft und bedruckt, Seide bemalt und Schmuck hergestellt. Für Entspannung oder Bildungsangebote wie Singen, Malen und Vorlesen stehen am Nachmittag Gruppenräume zur Verfügung. So werden Arbeit



Bevor es mit dem Bus wieder zurückgeht, macht die Gruppe eine Pause im Café.

Engagierte Diskussionen zum Bundesteilhabegesetz

ASB-Rechtsgutachten bringt neue Aspekte in die Debatte

und Erholung deutlich voneinander getrennt und strukturieren den Tag. „Aber diese arbeitsähnlichen Strukturen ausschließlich innerhalb der Tagesförderstätte anzubieten, das ist nicht mehr zeitgemäß. Die UN-Behindertenrechtskonvention hat die Tür sehr weit aufgestoßen und fordert Teilhabe am ersten Arbeitsmarkt“, erklärt Leiter Heinz Becker.

Paradigmenwechsel wagen

Die steigenden Besucherzahlen der ASB-Tagesförderstätte geben Heinz Becker Recht. Die Idee, auch Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf zumindest stundenweise in die reale Arbeitswelt einzubinden, kommt besonders gut bei Eltern von jungen Menschen mit schwerer Behinderung an. „Nach der integrativen Kita und der inklusiven Schule können sich die Eltern auch nichts anderes mehr für ihre erwachsenen Kinder vorstellen“, sagt Becker.

Auch andere Einrichtungen und Träger interessieren sich für das Konzept der ASB-Tagesförderstätte und besichtigen die Einrichtung. „Doch bisher haben es nur wenige gewagt, das auch bei sich umzusetzen, weil es ein komplettes Umdenken und viel Engagement erfordert“, berichtet Heinz Becker. Für ihn und seine Mitarbeiter aber steht fest: „Wenn man einmal so weit ist, dann will man nicht mehr zurück.“ ■

Text: Astrid Königstein
Fotos: ASB/Axel Nordmeier

Von Ablehnung bis zur Verteidigung des Gesetzes: Die Meinungen zum geplanten Teilhabegesetz gingen bei der ASB-Fachveranstaltung zum Bundesteilhabegesetz am 6. Juli in Berlin weit auseinander. Dementsprechend kontrovers verliefen die Diskussionen bei der öffentlichen und barrierefreien Veranstaltung.



In seiner Begrüßungsrede wies Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch auf die positiven Veränderungen durch das Gesetz, wie das „Budget für Arbeit“, aber auch auf Schwachstellen, zum Beispiel an der Schnittstelle zur Pflege, hin.

Kritische Punkte wie die uneinheitliche Bedarfsermittlung hoben ebenfalls die Experten Michael Löher vom Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge sowie Claudia Scheytt vom Paritätischen Gesamtverband in ihren Vorträgen vor. Dr. Rolf Schmachtenberg und Richard Fischels vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales hingegen verteidigten das Gesetz, für das ihr Ministerium verantwortlich zeichnet.

Nach einer kontroversen Podiumsdiskussion zwischen Fachleuten und Publikum, dem auch Menschen mit Behinderungen angehörten, stellte Professor Dr. Wolfgang Schütte von der HAW Hamburg das Rechtsgutachten zum Bundesteilhabegesetz vor, das er im Auftrag des ASB erstellt hatte: „Das Bundesteilhabegesetz benachteiligt besonders vulnerable Gruppen wie Menschen mit schweren Beeinträchtigungen und hohem Pflegebedarf, aber auch Flüchtlinge und Asylbewerber“, kritisierte der Jurist.

„Wir bleiben dran“, versicherte Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch am Ende der Veranstaltung, „und werden das weitere Gesetzgebungsverfahren mit konkreten Verbesserungsvorschlägen kritisch begleiten.“

Mehr unter:
www.asb.de/engagierte-diskussionen-zum-bundesteilhabegesetz ■

Text und Foto: Astrid Königstein

Bundesteilhabegesetz: Teilhabe am Arbeitsleben?
Besucher von Tagesförderstätten werden durch das Bundesteilhabegesetz weiterhin keinen Anspruch auf Teilhabe am Arbeitsleben haben. Das Teilhabegesetz stärkt aber Alternativen zu den Werkstätten: So soll ab 2017 das „Budget für Arbeit“ Unternehmen fördern, die Menschen mit einem Anspruch auf einen Werkstattplatz einstellen. Die Unternehmen können einen Lohnkostenzuschuss von bis zu 75 Prozent des Arbeitsentgeltes erhalten.



INS LEBEN BEGLEITEN

„Die Brücke“ beim ASB Sonneberg

„Die Jugend ist die Zukunft“ – das weiß auch der ASB im thüringischen Sonneberg. Darum engagieren sich dort Erzieher und Pädagogen mit vielfältigen Angeboten für junge Menschen. Hier stellen wir das Kinder- und Jugendheim „Die Brücke“ vor, wo junge Menschen nach einer oft leidvollen Vergangenheit den Weg zu einer besseren Zukunft finden können.

Marie* (5) und Katharina* (7) rennen laut kreischend und lachend durchs Wohnzimmer. Der 15-jährige Robert* ruft genervt dazwischen, weil er gerade ein Computerspiel begonnen hat – für viele Eltern oder Großeltern gehören solche Szenen zum Alltag. Auch hier im Kinderheim „Die Brücke“ ist das ganz normal, meint Eva Kökow, Leiterin der Einrichtung: „Die Kinder sollen hier leben wie in einer Familie, wo es ja auch jüngere oder ältere Geschwister gibt, mit denen man auskommen muss. Wir wollen den Kindern so viel Normalität wie möglich bieten.“

Zwölf Kinder und Jugendliche im Alter zwischen fünf und 18 Jahren leben in der Gründerzeit-Villa am Waldesrand: manche nur einige Monate, andere einige Jahre. Die Gründe dafür sind vielfältig: gesundheitliche Krisen oder Trennung der Eltern, Gewalterfahrungen in der Familie und Verhaltensauffälligkeiten. Eva Kökow weiß, dass es für viele der Kinder sehr schwer ist, von ihren Eltern getrennt zu wohnen: „Das sind schließlich ihre Wurzeln, das können wir ihnen nicht ersetzen. Aber wir gestalten das Leben hier sehr bewusst möglichst familiennah.“

Lebendiger Alltag

Jeden Morgen um sechs Uhr werden die Bewohner des Heims geweckt. Den Kleineren helfen die Erzieherinnen beim Waschen und Anziehen; danach gibt es ein gemeinsames Frühstück. Nach und nach fliegen alle aus in die Schule oder den Kindergarten – Zeit zum Planen, Einkaufen und für die Vorbereitung des Mittagessens, bevor die ersten hungrig wieder aus der Schule kommen. Doch wie in einer Familie gibt es auch hier keinen Rundum-Service: „Die Kinder müssen auch lernen, wie ein Haushalt zu bewältigen ist“, erklärt Eva Kökow. „Sie räumen ihre Zimmer selbst auf, es gibt hausinternen Kochunterricht und regelmäßig werden die Fenster geputzt.“

An den Wochenenden stehen oft Ausflüge auf dem Programm, z. B. ins Sonneberger Spielzeugmuseum. Wenn die Älteren sich dann lieber mit ihren gleichaltrigen Freunden treffen möchten, ist das kein Problem. „Die wollen nicht immer mit den Kleinen losziehen“, lacht Eva Kökow. „Wir möchten nur wissen, mit wem die Jugendlichen zusammen sind und wo sie hingehen.“ Die Älteren übernehmen im Heim auch mehr Verantwortung. In der „Verselbstständigungsgruppe“ leben sie für sich unter dem Dach der Villa. Es gibt Haushaltsgeld und damit müssen sie auskommen. Die Jugendlichen versorgen sich selbst und entscheiden eigenständig, wofür sie in ihrer Freizeit Geld ausgeben.

Eine echte Perspektive

In der „Brücke“ haben die Kinder einen geregelten Tagesablauf. Sie werden gefördert und unterstützt, weil die eigenen Eltern das nicht können, oft bis sie volljährig sind. Diese Struktur und die Begleitung durch die pädagogischen Fachkräfte im Heim geben den jungen Bewohnern



Unterstützung gibt es auch bei den Hausaufgaben.



Gemeinsames Kochen gehört zum Alltag.

der Jugendstilvilla eine Perspektive und Rückhalt für eine gesunde Entwicklung. Das ist nicht immer einfach, denn viele der Jugendlichen in der „Brücke“ haben keinen leichten Start in ihr Leben gehabt. „Bei uns kommen sie zur Ruhe“, erklärt Erzieherin Grit Dinkel. „Das Haus soll wirklich wie eine Brücke sein: von einem Lebensabschnitt mit vielen Sorgen und Nöten zu einem Abschnitt, in dem jeder seine Zukunft gestalten kann.“

Einige der Jugendlichen haben schon Pläne für die Zukunft, z. B. die 16-jährige Alma*: „Ich möchte eine Ausbildung in der Altenpflege machen, dort habe ich schon ein Praktikum absolviert“, erklärt sie entschieden und fügt hinzu: „Natürlich erst, wenn ich meinen Schulabschluss habe.“ Alma lebt seit 2013 in der „Brücke“ und wird bis zur Volljährigkeit hier bleiben. Zu ihrer Mutter, die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht um Alma kümmern konnte, hat sie kaum noch Kontakt. Das Leben im Heim ist für sie Normalität. „Anfangs war es schon komisch“, erinnert sie sich. „Aber jetzt ist es echt okay hier.“ Sie lächelt und man kann nur ahnen, wie schwierig es für sie war, das Erlebte zu verarbeiten.

Gemeinschaft macht stark

Nebenan sitzen Marie und Katharina auf dem honigfarbenen Parkett-

boden, vor sich eine Kiste mit Legosteinen. Sie bauen ein Haus und sind ganz vertieft bei der Sache. Auch wenn sie oft laut und fröhlich durchs



Kater Snoopy ist ein Wohlfühlfaktor im Haus.

Haus laufen – beim Schmusen mit Hauskater „Snoopy“ merkt man ihnen an, dass sie selbst noch viel Zuwendung brauchen.

Manchmal spielt auch Abdul mit, ein 13-jähriger Flüchtling aus Syrien, der ganz allein nach Deutschland kam. „Weil er noch so jung ist, lebt er hier bei uns und nicht in un-

serer Einrichtung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge“, erklärt Grit Dinkel. Durch den Kontakt zu den Kindern hier hat er schon gut Deutsch gelernt.

Robert hat inzwischen sein Computerspiel beendet und schaltet den Fernseher aus. „Ich gehe nach oben“, ruft er noch und steigt die knarrende Holztreppe in den ersten Stock hoch. Der 15-Jährige bewohnt ein typisches Jungen-Zimmer: Poster von Rennfahrern, Sporttasche unter dem Bett und ein paar Shirts über dem Stuhl.

Kurz darauf ziehen verführerische Düfte durch den Wohnbereich – drei der älteren Jugendlichen haben gemeinsam mit Praktikant Jonas Krautwurst Pizza für alle gemacht. Jetzt finden sich Bewohner und Mitarbeiter am großen Esstisch ein. Es ist ein buntes, oft lautes und immer sehr lebendiges Miteinander in dem schönen alten Haus. Zwar ist auch das beste Heim ist kein perfekter Ersatz für eine intakte Familie. Doch hier finden alle Kinder und Jugendlichen die Sicherheit und Unterstützung, die sie für ihr späteres Leben brauchen. ■

Text: Gisela Graw
Fotos: ASB/Barbara Bechtloff

Kräftemessen auf der Loreley

Die ASJ zeigte ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse

Bei schönstem Wetter und vor einer beeindruckenden Kulisse auf dem Loreley-Felsen in St. Goarshausen trug die Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ) vom 5. bis 8. Mai 2016 den Bundesjugendwettbewerb aus. Drei Tage maßen sich Jugendliche der ASJ in Erster Hilfe, Allgemeinwissen, Geschicklichkeit und Kreativität.

Auch diesmal bestand der Bundesjugendwettbewerb aus einem praktischen und einem theoretischen Teil in Erster Hilfe. In einem Parcours zeigten die Kinder und Jugendlichen, ob sie in Unfallsituationen richtig Erste Hilfe leisten können. So galt es, realistisch dargestellte Verbrennungen und Knochenbrüche zu versorgen oder nach einem Herzinfarkt eine Herz-Lungen-Wiederbelebung zu starten. Beim Theorietest am nächsten Tag beantworteten die jungen Samariter auf dem Loreley-Plateau bei sengender Hitze Fragen zu Erste Hilfe und Allgemeinwissen. Ihre Geschicklichkeit stellen sie anschließend beim Balancieren über eine Slackeline, ein gespanntes Gurtband, oder beim Stapeln von Holzscheiten unter Beweis.



Sie haben alles richtig gemacht, auch beim Transport einer Verletzten: Die ASJ Kreis Plön gewann den 1. Platz in der Kategorie Jugend.

Das Video zum Bundesjugendwettbewerb bei ASJ-TV unter: www.asj-deutschland.de



Zeit für Spaß und Spiele

Von diesem umfangreichen Prüfungsstress und einer Stadtrallye durch die Umgebung „erholten“ sich alle bei Spielen rund um das Gelände der Jugendherberge Loreley, wo das Treffen stattfand. Dabei konnte man zum Beispiel beim Tischfußball mit echten Menschen mitmachen oder einen Hindernisparcours mit riesigen Bällen bewältigen. Das gesamte Programm des Bundesjugendwettbewerbs kam bei den Jugendlichen gut an: „Man findet schnell neue Freunde, es macht viel Spaß. Und ich finde es auch schön, mein Können unter Beweis zu stellen“, berichtete Juliane Säger von der Jugendgruppe Bayern.

Qualifizierung für den Contest

Mit einer festlichen Siegerehrung und einem Feuerwerk endete der Bundesjugendwettbewerb. In der Altersgruppe der Schüler gingen die Siegerpokale nach Hessen an die ASJ Offenbach. Die beste Jugendmannschaft stellte die ASJ Kreis Plön aus Schleswig-Holstein. Die Gewinner des Wettbewerbs treten beim internationalen „SAM.I. Contest“ vom 18. bis 21. im August in der Slowakei und Polen an.

Bundesjugendleiter Simon Dagne war stolz auf das Engagement der über 200 jungen Samariterinnen und Samariter und meinte: „Den Gewinnern drücke ich die Daumen für den anstehenden internationalen Erste-Hilfe-Wettbewerb.“ Erstmals war der Bundesjugendwettbewerb in ein Bundesjugendtreffen integriert, an dem ASJler ab zwölf Jahren teilnahmen. Auch das erste Bundesjugendtreffen war ein Erfolg und soll beim nächsten Bundesjugendwettbewerb 2018 wiederholt werden. ■

Text: Astrid Königstein
Fotos: ASB/Barbara Bechtloff

Gelenk-Nährstoffe bringen jetzt den Durchbruch!

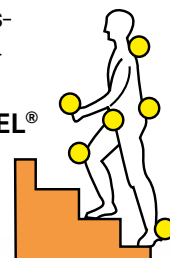


Arthrose . . . ?

Neu: Entdecken Sie GELASTIN® Extra zur diätetischen Behandlung von Arthrose.

Millionen Menschen leiden unter Arthrose.

Sie auch? Viele haben resigniert ... Jetzt hat die Forschung einen neuen Behandlungsansatz entwickelt: Gezielte Gelenk-Nährstoffe zur diätetischen Behandlung der Arthrose. **GELASTIN Extra mit FORTIGEL®** liefert hochwertiges Gelenk-Collagen und einen speziellen Vitamin-Mineral-Komplex zur Anregung des Knorpelaufbaus und zur Kräftigung der Gelenke.



Trinkfertig, portioniert, lecker! Schon 1 Glas täglich genügt.

GELASTIN Extra ist trinkfertig vorportioniert und schmeckt fruchtig-frisch – ist also ideal am Morgen zum Frühstück. Schon 12 Stunden nach der ersten Einnahme beginnt die gezielte Ernährung Ihrer Gelenke. Und bereits nach 8-12 Wochen kann sich Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern!



Trinkfertig

1 Mini-TetraPak = 125 ml = 1 Glas

Gelenk-Collagen zum Aufbau neuer Knorpelsubstanz!

Das Problem bei Arthrose ist der beschädigte Knorpel. Deshalb bietet GELASTIN Extra die einzigartige Nährstoff-Formel zur diätetischen Arthrose-Behandlung: **FORTIGEL Gelenk-Collagen** + Vitamin C + Folsäure + B-Vitamine + Magnesium, zusätzlich angereichert mit wertvollem Hagebutten-Extrakt. **GELASTIN Extra mit FORTIGEL ...**

- kann die **Knorpelbildung anregen**,
- so zu **neuer Beweglichkeit** verhelfen,
- die **Gelenkversorgung verbessern**,
- ist magenfreundlich, nebenwirkungsfrei und für Diabetiker geeignet (je 0,3 BE) und
- ist frei von Fett, Farb- und Konservierungsstoffen.



„Gut ernährter Knorpel bleibt länger vital!“



Dr. Andreas Probst,
Dipl.-Biologe

„Wissenschaftliche Studien berichten einvernehmlich von zunehmender Knorpelmasse, kräftigeren Gelenken und mehr Beweglichkeit bei regelmäßiger Einnahme von FORTIGEL (= Hauptbestandteil von GELASTIN Extra).

Für die Arthrose-Betroffenen bedeutet dies einen unschätzbaren Zugewinn an Lebensqualität.“

Gratis anrufen – oder Coupon ausgefüllt absenden!

Verantwortlich für den Inhalt der Anzeige:
ATRO ProVita B. V., Handelsweg 24, 9563 TR Ter Apelkanaal, NL bei D-Meppen
Die Produktinformation laut LMIv finden Sie unter dem Reiter „Inhaltsstoffe“ mit dem Link:
<http://atro-provita.de/produkte/gelastin-extra/gelastin-extra.html>

BESTELL-COUPON

JA, ich bestelle GELASTIN Extra zur diätetischen Arthrose-Behandlung!

Versandkostenfrei!

Bitte ankreuzen	Inhalt	Preis	Art.-Nr.
<input checked="" type="radio"/>	1-Monatspackung 30 x 125 ml	31,90 €	121
<input type="radio"/>	Vierteljahres-Kur* 3 Monatspackungen	3 x 30,15 € 5,25 € sparen	V124

Name, Vorname: **AS16**

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Geburtsdatum, Telefon:

Datum, Unterschrift: **X**

30 Tagesportionen

Preise inkl. MwSt. Die Lieferung erfolgt auf Rechnung. Der Kauf kommt durch Versenden der Ware zustande. Sie haben ein 14-tägiges Rückgaberecht. ***Vierteljahres-Kur: 3 Lieferungen mit 3 Teilrechnungen in monatlichem Abstand. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands!**

Vertrieb in Deutschland: ATRO ProVita Gammelsbacher Straße 2 · 69412 Eberbach



ATRO ProVita

Gratis-Telefon: 0800 - 820 11 66
www.atro-provita.com

LEUCHTTURMPROJEKTE DER INTEGRATION

So heißt der ASB Menschen in Deutschland willkommen

In seinem Jahr der Integration engagiert sich der ASB sehr vielfältig, um die Flüchtlinge, die Schutz und ein neues Zuhause in Deutschland suchen, in unsere Gesellschaft einzubinden. Wie aber sieht erfolgreiche Integration aus? Unter zahlreichen gelungenen Initiativen im ASB hat der Bundesverband in diesem Jahr 15 herausragende Projekte ausgewählt und zu „Leuchttürmen der Integration“ gekürt, von denen die ersten sieben hier vorgestellt werden. Ganz pragmatisch und vor allem sehr menschlich wird den geflüchteten Menschen mit einigen Hilfestellungen der Neuanfang in Deutschland erleichtert.



Foto: ASB/A.Königstein



Foto: ASB/A.Wrobel

Hessen: Gutes Konzept für Erstaufnahmeeinrichtungen

Der ASB Hessen hat ein Konzept zur Führung von Notunterkünften und Erstaufnahmeeinrichtungen entwickelt. Damit gibt der Landesverband Entscheidungsträgern wichtige Tipps zu den Abläufen in Gemeinschaftsunterkünften. So hilft der ASB Hessen dabei, einheitliche Qualitätsstandards zu setzen und verbessert die Betreuung der Flüchtlinge im ASB.

meinden, das Jobcenter und Freiwillige in der saarländischen Kleinstadt Illingen zusammengeschlossen, um geflüchteten Menschen gezielte Integrationsangebote zu machen. Auch der Bürgermeister und viele Flüchtlinge selbst engagieren sich. Schüler des örtlichen Gymnasiums haben eine Website über die Gemeinde erstellt, um Geflüchteten den Neu-

Sumte: 700 Flüchtlinge auf 100 Einwohner – na und?

Als im vergangenen Herbst im niedersächsischen 100-Seelen-Dorf Sumte mehr als 700 Flüchtlinge einzogen, waren die Bedenken der Einwohner groß. Schnell aber zeigte sich: Ein engagiertes ASB-Team, aufgeschlossene Bürger auf der einen und viele Flüchtlinge auf der anderen Seite genügten, um aus 800 Menschen eine Gemeinschaft zu machen. Den Geflüchteten sind vor allem die Beschäftigungsangebote wichtig – zum Beispiel die Schulklasse, in der die Kinder aus der Einrichtung seit einiger Zeit lesen, schreiben und rechnen lernen.



Foto: D. Buschardt

Illingen: Die „engagierte Stadt“ hilft Flüchtlingen

Unter der Leitung des ASB Illingen haben sich Sportvereine, Pfarrge-



Foto: Gemeinde Illingen/T. Keller

meinden, das Jobcenter und Freiwillige in der saarländischen Kleinstadt Illingen zusammengeschlossen, um geflüchteten Menschen gezielte Integrationsangebote zu machen. Auch der Bürgermeister und viele Flüchtlinge selbst engagieren sich. Schüler des örtlichen Gymnasiums haben eine Website über die Gemeinde erstellt, um Geflüchteten den Neuanfang zu erleichtern. Kein Wunder, dass die Illinger nicht nur mit dem Integrations-Leuchtturm vom ASB ausgezeichnet wurden, sondern auch den Zuschlag für das bundesweite Förderprogramm „Engagierte Stadt“ erhielten.

ASB-Leuchtturmprojekte
 Mehr zu unseren Integrationsprojekten
 erfahren Sie unter:
www.asb.de/leuchttuerme



Foto: ASB/M. Nowak



Foto: ASB/B. Bechtloff

Sellin: Wahre Hilfe beim Einstieg in den Arbeitsmarkt

Schnell in den Beruf finden, das ist nach der Erfahrung des ASB NORD-OST der beste Weg für Flüchtlinge, sich in Deutschland einzuleben. Regelmäßig informieren daher die Mitarbeiter alle Bewohner der Flüchtlingsunterkunft in Sellin auf Rügen über den deutschen Arbeitsmarkt. Dabei kooperieren sie eng mit der Arbeitsagentur, Hochschulen und angesiedelten Firmen. Schon in der Gemeinschaftseinrichtung werden, soweit das möglich ist, Sprachkenntnisse vermittelt und vorhandene Berufsqualifikationen erfasst. Und das wirkt: Manch einer der Flüchtlinge hat bereits einen Praktikumsplatz erhalten, eine Ausbildung oder ein Studium begonnen.

Neubrandenburg: Etwas für jeden

Der ASB Neubrandenburg/Mecklenburg-Strelitz setzt in seiner Flüchtlingsunterkunft auf Kommunikation. Bei der Begrüßung sowie bei regelmäßigen Informationsabenden erfahren die Gäste Wissenswertes zu Leben und Kultur in Deutschland. Sie erhalten auch Hilfe bei Verwaltungsangelegenheiten und beim Deutschlernen. Eine Kita bietet schon für die Kleinsten viele Aktivitäten an, und in einer Wohngruppe werden unbegleitete jugendliche Flüchtlinge aufgenommen. Auch für die Mitarbeiter gibt es Angebote: In Kursen zu interkultureller und deeskalierender Kommunikation lernen sie, mit Menschen aus aller Welt gelassen und respektvoll umzugehen.

haben die Kinder und Jugendlichen einen praktischen Rucksack für die Schulsachen und es kann losgehen.



Foto: ASB/B. Bechtloff

Falkensee: Schutz und Anschluss für junge Flüchtlinge

Seit Jahren macht sich der ASB Falkensee stark für Jugendliche in Problemlagen. Da liegt es nahe, dass im Heim und in den betreuten Wohngruppen nun auch Kinder und Jugendliche wohnen, die alleine vor Krieg und Verfolgung nach Deutschland geflüchtet sind. Nicht nur in seinen eigenen Unterkünften betreut der ASB Falkensee die schutzbedürftigen jungen Menschen: Auch viele Pflegefamilien in der Umgebung haben sich bereit erklärt, minderjährige Flüchtlinge bei sich zu Hause aufzunehmen. Den Gastfamilien und ihren jungen Schützlingen steht der ASB weiterhin zur Seite. ■

Verena Bongartz

ASJ: Kleine Freude in einer schwierigen Situation

Die Mitglieder der Arbeiter-Samariter-Jugend (ASJ) Ruhr packen regelmäßig Rucksäcke für Flüchtlingskinder. Darin verstauen sie eine Trinkflasche, eine Brotdose, Malsachen und ein Kuscheltier, um den Kindern, die in der Vergangenheit so viel Schlimmes erlebt haben, eine schöne Überraschung zu bescheren. Für die geflüchteten Kinder ist es etwas Besonderes, dass sie etwas Neues und Eigenes erhalten. Sie haben seit ihrer Flucht nur gebrauchte Sachen bekommen. Nun



Foto: ASB/M. Nowak



Foto: ASB/V.Bongartz

„Vielfalt ist bei uns gelebte Realität“

ASB beteiligte sich am Diversity-Tag 2016

Der ASB ist stolz darauf, viele Menschen mit Migrationshintergrund unter seinen Mitarbeitern und Freiwilligen zu haben. Dies ist in einem Einwanderungsland wie Deutschland eine Chance.

„Vielfalt ist bei uns gelebte Realität. Viele unserer rund 40.000 Beschäftigten und 16.000 Freiwilligen haben ausländische Wurzeln“, erklärte Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch anlässlich des Diversity-Tags am 7. Juni 2016. „Als politisch und konfessionell ungebundene Hilfs- und Wohl-

fahrtsorganisation begreifen wir kulturelle Diversität als Bereicherung und Chance, auch weil unsere Gesellschaft vielfältiger geworden ist.“ So ist es von Vorteil, wenn eine Altenpflegerin eine türkischstämmige Pflegebedürftige in ihrer Muttersprache ansprechen kann. Darum möch-

te der Verband langfristig noch mehr Migranten und Geflüchtete als Auszubildende, Beschäftigte, Freiwillige oder Vorstandsmitglieder gewinnen.

Um den ASB als weltoffenen Arbeitgeber vorzustellen, veröffentlichte der ASB Deutschland am Diversity-Tag eine Fotogalerie mit dem Titel „Vielfalt im ASB“. Die Porträtreihe zeigt haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASB mit und ohne Migrationshintergrund aus ganz Deutschland und allen Leistungsbereichen des Verbandes. Die Galerie versteht sich als klares Statement für Vielfalt und gegen fremdenfeindliches Verhalten, auch in den eigenen Reihen und gegenüber Kunden. „Da verstehen wir keinen Spaß“, betonte Bundesgeschäftsführer Bauch.

Auch ASB-Landesverbände und -Gliederungen machten beim Diversity-Tag mit. Der ASB Münsterland bot zum Beispiel einen Tag der offenen Tür für Flüchtlinge an und der ASB Hessen ließ seine Mitarbeiter in andere Rollen schlüpfen, um Vorurteile abzubauen. ■

Astrid Königstein





Mit Menschenverstand und Herz

Wie eine junge Frau mit viel Engagement eine Flüchtlingseinrichtung führt

Esther Klaer (30) leitet den Oldentruper Hof in Bielefeld – ein ehemaliges Hotel, das 500 Flüchtlingen als Unterkunft dient. Die gebürtige Syrerin berichtet, wie sich ihre Arbeit und das Leben der Bewohner in den vergangenen Monaten verändert haben.

Interview

ASB Magazin: Der Oldentruper Hof ist seit dem 1. August 2015 eine Unterkunft des ASB für Flüchtlinge. Seitdem sind auch Sie für den ASB dabei. Welche Entwicklungen stellen Sie fest?

Esther Klaer: Als Zentrale Unterbringungseinrichtung (ZUE) ist der Oldentruper Hof eigentlich eine Übergangsstation. Da nur wenige Wohnungen verfügbar sind, müssen die Menschen aber inzwischen mehrere Monate bleiben. Das führt auch schon mal zu Konflikten unter den Gästen. Es gibt Tage, da kommt jeder mit einem anderen Problem auf mich zu. Da ich selbst als Kind mit meinen Eltern aus Syrien nach Deutschland geflohen bin, kann ich die Menschen in ihrer Sprache verstehen und bei Schwierigkeiten gut vermitteln.

ASB Magazin: Welche Voraussetzungen müssen Sie noch mitbringen?

Esther Klaer: Ich bin zwar ausgebildete Sozialpädagogin – meiner

Meinung nach ist das Studium aber zweitrangig. Man braucht Menschenverstand und Herz, ein offenes Weltbild. Ich muss neutral sein, sowohl gegenüber Religionen als auch Kulturen, und die Menschen so respektieren, wie sie sind.

ASB Magazin: Welche Hindernisse erleben Sie bei Ihrer Arbeit?

Esther Klaer: Viele der neuen Gesetze für Flüchtlinge sind problematisch. Es ist zum Beispiel nicht nachvollziehbar, dass Gäste aus unserer Unterkunft nicht bei Verwandten in der Nähe übernachten dürfen. Wir müssen eine tägliche Belegungsliste erstellen und sind verpflichtet, zu melden, wenn jemand mal nicht da ist. Eine weitere Regelung besagt, dass der Betrieb der ZUE zukünftig europaweit ausgeschrieben werden muss. Ab 2017 kann es also sein, dass der Oldentruper Hof gar nicht mehr vom ASB betrieben wird.

ASB Magazin: Was spricht den noch für diesen Arbeitsplatz?

Esther Klaer: Wir sind ein tolles Team! Bei uns geht es sehr familiär und freundschaftlich zu. Was mir auch gefällt: Die Bezirksregierung muss Kosten sparen und effizient arbeiten. Wir als Betreiber hingegen können uns für die Flüchtlinge einsetzen und versuchen, das Beste für sie zu erreichen.

ASB Magazin: Wenn Sie später einmal an die Zeit im Oldentruper Hof zurückdenken: Was bleibt in Erinnerung?

Esther Klaer: Ich erinnere mich gut daran, wie wir das Hotel übernommen und umgebaut haben und wie die ersten Flüchtlinge kamen – wie schlimm es war, als die Ersten wieder gegangen sind. Es waren aber auch so viele krank, gerade unter den Ersten, die hier angekommen sind. Die Not dieser Menschen werde ich nicht vergessen. ■

*Interview: Verena Bongartz
Foto: ADH/Christoph Mohr*

Guter Rat für die Pflege

Informationen erleichtern den Alltag

Ein kaum durchschaubares Dickicht aus Angeboten, Leistungen, Ansprüchen, Rechten und Regelungen belastet pflegebedürftige Menschen und ihre Familien zusätzlich zum Pflegealltag. Und nur wer weiß, was ihm zusteht und welche Hilfsangebote es für seine Situation gibt, kann sie auch nutzen. Darum gibt es Beratungsangebote, die pflegenden Angehörigen die Orientierung erleichtern.



Kaum jemand macht sich Gedanken über Pflegeleistungen, solange er sie nicht braucht. Wenn dann – manchmal ganz unerwartet – ein Familienangehöriger pflegebedürftig wird, scheint guter Rat oft teuer. Doch in diesem Fall kostet er gar nichts: Pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf kostenlose Beratung durch die Pflegekassen. Bei sogenannten Pflegestützpunkten werden sie kostenlos beraten und bei der Planung und Organisation der Pflege unterstützt. Außerdem gibt es in fast allen Kommunen und Gemeinden ebenfalls kostenlose Pflegeberatung durch die Wohlfahrtsverbände, so auch beim ASB.

Nele Trapke vom ASB-Beratungsbüro in Ilsede bei Peine kennt solche

Situationen: „Viele Menschen sind überfordert mit der neuen Situation und es fällt ihnen schwer, sich durch den bürokratischen Pflegedschungel zu schlagen. Durch unsere Hilfe bekommen sie einen ganz anderen Blick auf die Situation.“ Nele Trapke und ihre Kollegen in den ASB-Beratungsbüros vermitteln alle Informationen verständlich und anschaulich, sodass alles gar nicht mehr so kompliziert erscheint.

Wichtiger Baustein der Pflege

Rund 1,9 Millionen pflegebedürftige Menschen werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Der größte Teil, nämlich 1,2 Millionen, wird ausschließlich von der Familie gepflegt. Dabei gibt es viele Angebote zur Entlastung durch ambulante

Pflegedienste oder Sozialstationen. „Viele Menschen nehmen die Entlassungsangebote nicht wahr, weil sie nicht ausreichend informiert sind“, berichtet Nele Trapke. „Entweder kennen sie sie nicht oder sie befürchten, dass etwas vom Pflegegeld weggenommen wird. Darum ist eine ausführliche Beratung so wichtig.“

Die Angebote beginnen bei Hilfen im Haushalt – die man ohne Pflegestufe allerdings selbst bezahlen muss – bis hin zur ambulanten Pflege mehrmals am Tag. Auch wenn sich die häusliche Situation oder der Pflegebedarf ändern, stehen die Pflegeberater den Familien mit Rat und Tat zur Seite. „Viele wenden sich nicht nur einmal an uns, sondern immer wieder, zum Beispiel wenn Fragen auftauchen oder der Pflegebedarf neu beurteilt werden muss“, erklärt Nele Trapke. Auch bei Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK), der den Grad der Pflegebedürftigkeit feststellt, unterstützen die Pflegeberater die Familien.

Die Pflege- und Seniorenberater des ASB sind auch darin geschult, auf mögliche Überbelastungen zu achten. Jemand, der selbst alt ist und vielleicht körperliche Einschränkungen hat, ist z. B. mit der Pflege des Ehepartners schnell überfordert. Wenn die Pflegeberater das erkennen, können sie auch kurzfristig Hilfe und Unterstützung organisieren. So verringert die umfassende Beratung die Belastung für die Angehörigen und ermöglicht mehr pflegebedürftigen Menschen ein Leben in den eigenen vier Wänden. ■

Text: Gisela Graw
Foto: ASB/Barbara Bechtloff



Wie ticken Sie denn?

Jeder Mensch hat seine eigene innere Uhr

Stehen Sie morgens frisch und ausgeruht auf und freuen sich auf den Tag? Dann sind Sie eine „Lerche“. Oder sind Sie morgens müde, kommen kaum aus dem Bett und brauchen viel Zeit, um wach zu werden? Dann sind Sie eine „Eule“. Schlafforscher teilen die Menschen mit diesen Begriffen in sogenannte Chronotypen ein, denn jeder Mensch hat seine eigene innere Zeit.

Die Wissenschaft der Chronobiologie hilft bei der Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen. Denn wenn jemand gezwungen ist, gegen seine innere Uhr zu leben – etwa wegen Schichtarbeit, frühem Arbeitsbeginn oder dem Jetlag nach einem langen Flug – kann das zu Schlafstörungen und somit sogar zu gesundheitlichen Problemen wie Infektanfälligkeit, Übergewicht oder Diabetes führen. Viele Menschen spüren diesen Effekt schon durch die Zeitumstellung im Frühling und im Herbst wie bei einem Jetlag: Sie bekommen Probleme mit dem Blutdruck, können sich nur schwer konzentrieren und sind tagsüber müde und erschöpft; erst nach einigen Tagen hat sich der Körper darauf eingestellt und die innere Zeit der äußeren angeglichen.

Auch das Wochenende kann schwierig werden, wenn Langschläfer ge-

nussvoll ausschlafen. Die Folge ist der typische Montagsblues, unter dem viele Arbeitnehmer leiden: Sie fühlen sich wie gerädert und haben Schwierigkeiten, ihre Arbeit zu erledigen. Der Körper ist noch nicht wieder auf den normalen Arbeitsrhythmus eingestellt. Das betrifft natürlich in erster Linie die „Eulen“, denn „Lerchen“ stehen auch am Wochenende kaum später auf als sonst.

Angeborenes Schlafbedürfnis

Ob Langschläfer oder Frühaufsteher – beides hat nichts mit Faulheit oder Disziplin zu tun. Der innere Zeitgeber ist jedem Menschen angeboren: Bei einigen tickt er schneller, bei anderen langsamer. Das Gehirn steuert die innere Uhr des Menschen. Es regelt die Hormonausschüttung sowie den Blutdruck und den Stoffwechsel und es reagiert auf den Lichtwechsel zwischen Tag und Nacht. Ob jemand

gerne früh aufsteht oder lieber bis in den späten Vormittag ausschläft, ist also vermutlich genetisch bedingt. Allerdings kann sich der Chronotyp auch im Laufe des Lebens verändern: Man weiß, dass junge Menschen einen anderen Schlaf-/Wachrythmus haben als alte.

Schlafmediziner fordern, mehr Rücksicht auf die unterschiedlichen Typen und ihr Schlafbedürfnis zu nehmen. Sie plädieren für einen flexibleren Arbeits- oder Schulbeginn. Das würde nach Ansicht der Wissenschaftler die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der unausgeschlafenen „Eulen“ steigern.

Tipps gegen die Müdigkeit

Sollten Sie auch eine „Eule“ sein, abends lieber lange aufbleiben und am Morgen nur schwer hochkommen, können Sie sich selbst auch ein wenig helfen: Falls Sie tagsüber die Möglichkeit haben, legen Sie sich für einen kurzen Mittagsschlaf hin. Doch der „Power-Nap“ sollte nicht länger als 20 Minuten dauern, da sonst das Aufstehen wieder zu schwer fällt.

Außerdem gibt es spezielle Wecker, die morgens das Schlafzimmer langsam erhellen, auf Wunsch auch mit Vogelgezwitscher. So beginnt das Gehirn, den Körper und seinen inneren Zeitmesser auf den Tag einzustellen und das Wachwerden fällt nicht ganz so schwer. Räkeln Sie sich ausgiebig, bevor Sie aufstehen, atmen Sie tief durch und machen Sie sich bewusst, dass die Nacht jetzt zu Ende ist. Spezielle Lampen mit natürlichem Licht sorgen zusätzlich dafür, dass Sie ausgeruht und leichter in den Tag – und ins Büro kommen. ■

Text: Gisela Graw
Foto: Rido/Fotolia



Porfilio García und seine Frau sind dankbar für die Hilfe. „Ohne den ASB wüssten wir nicht, wie wir unseren Kindern etwas zu essen geben können.“

das Klimaphänomen „El Niño“ zusätzlich verschärft wurde, eine der schwersten in der Geschichte von Zentralamerika.

Porfilio García erfährt am eigenen Leib, was das bedeutet. Er ist 52 Jahre alt und hat schon viel erlebt. „Aber dass es so lange so wenig regnet und dann auch noch immer zur falschen Zeit, das kannte ich nicht.“ Das Leben des Kleinbauern und seiner Familie war schon immer schwer. „Aber früher hatten wir wenigstens genug, um satt zu werden. Heute wissen meine Frau und ich oft nicht, was wir den Kindern und Enkelkindern zu essen geben sollen.“

Geringeres Zusatzeinkommen

Porfilio und seine ältesten Söhne bauen auf einem extrem steilen Feld in Conacaste vor allem Mais und Hirse an. Und in einem kleinen Kräutergarten neben der Hütte aus einfachen Holzstäben hat seine Frau Maria einige Heilkräuter gepflanzt – alles für den Eigenbedarf. Damit die Familie sich Kleidung, zusätzliches Gemüse, Reis und im Notfall auch Medikamente leisten kann, geht Porfilio mit seinen erwachsenen Kindern jedes Jahr für zwei Monate nach Honduras, um als Tagelöhner auf einer Kaffeepflanzung etwas dazuzuverdienen. „Leider sind viele Kaffeepflanzen von einem Pilz befallen. Daher gibt es weniger Arbeit und weniger Geld. In diesem Jahr habe ich nur etwa ein Viertel von dem verdient, was ich früher bei der Kaffeernte bekommen habe. Das Geld hat gerade so für neue Kleider für die Kindung gereicht.“

Weil schon zwei Ernten ausgefallen sind, hat Porfilio auch kein Saatgut mehr. „Normalerweise legen wir einen Teil der Ernte zum Säen für das nächste Jahr zurück. Aber weil die Ernte so klein war, mussten wir alles aufessen, um nicht zu verhungern.“

„Wir gehen da hin, wo sonst niemand hilft.“

In Guatemala hilft der ASB Kleinbauern, die unter einer extremen Dürre leiden

Im „Trockengürtel“ von Zentralamerika hat es seit Jahren nicht mehr genug und nicht zu den richtigen Zeiten geregnet. Vor allem Kleinbauernfamilien in abgelegenen Bergregionen haben schon im vergangenen Jahr fast ihre gesamte Ernte verloren. In diesem Jahr haben sie daher weder Nahrungsmittel noch Saatgut, um wieder etwas anzubauen. Viele Familien leiden Hunger. Der ASB setzt sich für die Schwächsten der Schwachen ein und leistet umfangreiche Hilfe.

Wer nicht genau hinschaut, kann in Guatemala keine Zeichen von Not erkennen. Auf den Feldern wachsen Maispflanzen. Noch klein und zart, aber unverkennbar grün. Die Mangobäume tragen Früchte und auch die Bäche führen Wasser. Auf den ersten Blick ist Ende Juni von der Dürre, die den Trockenkorridor Zentralamerikas im Griff hat, kaum etwas zu erkennen. Doch wer genauer hinsieht, merkt, wie kritisch die Lage wirklich ist.

Alejandro Zurita sieht genauer hin. Der Regionaldirektor des ASB in Zentralamerika ist alarmiert von der Krise in Guatemala und den Nachbarländern Honduras, El Salvador und Nicaragua. „Die Felder sehen

zwar grün aus, aber das heißt noch lange nicht, dass die Pflanzen auch Erträge bringen“, weiß der erfahrene ASB-Helfer. „Wenn es nicht regnet, während der Mais blüht, setzen die Pflanzen keine Frucht an und die Familien können wieder nichts ernten.“ Eine Katastrophe, denn schon die beiden vorangegangenen Erntezeiten sind für viele Menschen in den abgelegenen Bergregionen komplett oder zumindest zu weiten Teilen ausgefallen. Vor allem Familien mit Kindern leiden unter Hunger.

„Hier in Zentralamerika sind insgesamt 3,5 Millionen Menschen direkt von der Dürre betroffen, allein in Guatemala sind es mehr als 1,3 Millionen.“ Damit ist die Dürre, die durch



Der ASB verteilt Wassertanks, in denen die Familien Regenwasser sammeln können.

Wenn es den ASB nicht gäbe, wüsste ich nicht, wie wir überleben sollen“, stellt der Kleinbauer fest.

Alejandro Zurita drückt ihm die Hand. Gemeinsam mit seinem Team organisiert er Hilfe für die Familien, die so weit von der Zivilisation entfernt wohnen, dass sie weder Strom noch fließendes Wasser und erst recht keine Latrinen haben. „Wir wollen den Menschen helfen, die bisher keinerlei Hilfe erhalten haben. Daher sind wir hierhin gegangen, in die ganz abgelegenen Dörfer, wo die Bewohner im wahrsten Sinne des Wortes kurz vor dem Verhungern stehen. Hier vertei-

len wir Nahrungsmittel und Saatgut“, erklärt ASB-Programmkoordinatorin Daysi González.

Doch der ASB tut noch mehr. Teams von ASB-Helfern fahren regelmäßig die Dörfer an und zeigen den Familien, wie sie den ausgedörrten, kargen Boden besser bearbeiten können. „Wir vermitteln zum Beispiel, wie man an den steilen Hängen Terrassen anlegt und dass man die Pflanzen am besten im 90-Grad-Winkel zur Steigung pflanzt“, sagt Daysi González. „Wir erklären aber auch, warum es schlecht ist, den Boden durch Abbrennen der Unkräuter vorzubereiten, und zeigen den Familien, wie sie Regenwasser auffangen und zur Bewässerung nutzen können.“ Dabei wird der ASB sowohl vom Auswärtigen Amt als auch vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung finanziell unterstützt.

Logistische Meisterleistung

Außerdem verteilt der ASB große Wassertanks. Eine logistische Meister-

Unterstützen Sie unsere Hilfe mit Ihrer Spende.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Dürre Zentralamerika

leistung, denn manche der Siedlungen sind so in die Berghänge gebaut, dass die Transportfahrzeuge nicht bis dorthin fahren können. Die Bewohner laufen dann zu den Ausgabepunkten und tragen die Behälter die steilen Wege zurück zu ihren Hütten.



Freddy Urrutia, Bürgermeister des Gemeindebezirks Olopa (rechts), bei der Ausgabe von Lebensmitteln und Saatgut. Er freut sich über die Hilfe des ASB: „Ohne euch wäre meine Gemeinde verloren.“

„Wir geben den Familien auch Wasserfilter“, berichtet Alejandro Zurita. „Sauberes Trinkwasser ist mindestens genauso wichtig wie gesunde Nahrungsmittel. Es stillt den Durst und hilft, Krankheiten vorzubeugen.“ Auf das System, das dabei zum Einsatz kommt, ist der ASB-Regionaldirektor besonders stolz. „Wir verwenden Wassereimer, in die ein Kohlefilter und ein Zapfhahn eingesetzt werden. Das ist extrem kostengünstig und ganz leicht zu bedienen.“ Kennengelernt hat er das System bei einem Einsatz in Bolivien. „In Guatemala war es vorher unbekannt. So ermöglichen wir, mit nur 25 Euro einer fünfköpfigen Familie mehr als eineinhalb Jahre lang sauberes Trinkwasser. Eine großartige Bilanz.“ ■

Text: Esther Finis

Fotos: ASB/Markus Nowak



ASB-Sozialarbeiterin Daysi González (rechts) besucht die Kleinbauernfamilien regelmäßig und vermittelt ihnen wichtige Hygieneregeln und Techniken, wie sie sich an den Klimawandel anpassen können.

Garantie - Garantie
10 Jahre
 Rahmen
 Garantie
 Garantie - Garantie

Für sie und ihn

1 Toppedo KADANIE

Alu-Elektro-Faltrad, 20 Zoll
 Nur bei uns: Faltrad mit Kardantrieb

- ✓ 3-Gang Motorunterstützung
- ✓ Kräftige Felgenbremse vorne und Rollenbremse hinten
- ✓ Massive Alu-Doppelkammerfelge
- ✓ Elektromotor zuschaltbar, Unterstützung bis 25 km/h
- ✓ LED-Fahrlicht vorne und hinten manuell zuschaltbar
- ✓ 36 V / 6,6 Ah Lithium-Ionen Akku, Reichweite ca. 50 km
- ✓ Leichter Rahmen aus hochwertigem Aluminium

»Einfach herrlich – habe es immer im Kofferraum. Hose und Kofferraum immer sauber, durch den sauberen Kardanantrieb.«
 Helgo S. im Juli 2015

Wartungarmer Kardantrieb: keine Kette – sauberer Transport.



Hochwertiger im Rahmen integrierter Lithium-Ionen-Akku

Wartungsfreier 250 W Vorderrad-Nabenmotor

Führerscheinfrei, zulassungsfrei und kostengünstig

Sie sparen € 100,-
UVP € 1.099,-
 Best.-Nr. CB 71480
nur € 999,-

Kleines Packmaß! Pedale klappbar



Übersichtliches Display



Gepäckträger mit Spanngurt

Stabiler Zweibeinständer

2 Laufband aktiv »Vital«

Voller Trainingskomfort zum unschlagbaren Preis

- ✓ Platzsparend und unschlagbar günstig
- ✓ Laufgeschwindigkeit 1 - 10 km/h, in 0,1 km/h-Schritten verstellbar
- ✓ 3 Programme oder manuelles Training
- ✓ Lauflfläche: 36 x 97 cm
- ✓ Belastbar bis 105 kg
- ✓ Leistung: 500 W

Für komfortables Gehen, Walken oder leichtes Joggen

Sie sparen € 80,-
UVP € 279,-
 Best.-Nr. CB 10910
nur € 199,-



Einfach zu bedienender Trainingscomputer mit Anzeige von: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch

Schnell-Stoppfunktion für Ihre Sicherheit
 Transportrollen

Rutschfeste Lauflfläche

Platzsparend klappbar auf: H 125 x B 61 x T 24 cm

5 Ergometer aktiv »Pro 5.0«

Hochwertig, effektiv, günstig

- ✓ Leistung 20–400 Watt, inkl. 230 V Netzadapter
- ✓ 24-stufige, computergesteuerte Widerstandverstellung
- ✓ Bodenhöhenausgleich
- ✓ Maße: L 110 x B 56 x H 149 cm
- ✓ Belastbar bis 120 kg
- ✓ Gewicht: ca. 30 kg

Ergometer für optimales Herz-Kreislauf-Training

Sie sparen € 100,-
UVP € 329,-
 Best.-Nr. CB 108930
nur € 229,-



Handpuls-messung

Sicheres Herz-Kreislauf-Training

Rutschsichere Riemen-Schwerpunkt-Pedalen

Hochwertiger Computer: Programm, Schwierigkeitsgrad, Zeit, Umdrehungen/Min., Geschwindigkeit, Distanz, Kcal-Verbrauch, Leistung in Watt, Herzfrequenz, Körperfett

3 Fußreflexzonenmatte

Fußmassage, wo und wann Sie möchten

Praktisch überall anzuwenden

Sie sparen € 20,-
UVP € 39,99

Best.-Nr. CB 21235
nur € 19,99

- ✓ Stimulation der Fußreflexzonen
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens
- ✓ Überall anwendbar
- ✓ Hygienisch und leicht zu reinigen
- ✓ 1,45 m lang für bequemes Gehen

»Es stellte sich innerhalb kürzester Zeit eine Verbesserung der Durchblutung ein, auch der Gleichgewichtssinn ist bereits verbessert.«
 Annette V. im Januar 2015



Kiesstein-Imitation: Für einen wohligen Massageeffekt!

6 Heimtrainer X-Bike

Faltbar und platzsparend

Displayanzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kcal-Verbrauch und Herzfrequenz. Mit Scanfunktion. Computer batteriebetrieben (2 x 1,5 V AA, enthalten)

- ✓ Magnet-Bremssystem
- ✓ 2,5 kg Schwungmasse
- ✓ 8-stufige manuelle Widerstandverstellung
- ✓ Bequemer breiter Sattel, höhenverstellbar
- ✓ Belastbar bis 100 kg

Praktisch klappbar

Sie sparen € 50,-
UVP € 149,-
 Best.-Nr. CB 11061
nur € 99,-

7 Mini Heimtrainer 2.0

Ideal für Mobilität & Reha-Training

Mit Trainings-Computer

- ✓ Verstellbare Fußschlaufen
- ✓ Widerstand verstellbar
- ✓ Maße: L 41,5 x B 40 x H 29 cm
- ✓ 2 kg Schwungmasse
- ✓ Gewicht: 4,5 kg

Sie sparen € 10,-
UVP € 59,99
 Best.-Nr. CB 10803
nur € 49,99



Für ein effektives Arm- und Beintraining

Mit praktischem Tragegriff

Anti-Rutschmatte inklusive

4 Multi-Positions-Liegestuhl

Wirbelsäule entlasten – Durchblutung fördern – Entspannung genießen



Druckentlastung & perfekte Körperanpassung durch Visko

8-fach verstellbar – perfekter Liegekomfort

- ✓ Komfortable Kopfstütze
- ✓ Füllung aus Visko-Mineral-schaum – für punktelastische, genaue Anpassung

Sie sparen € 150,-
UVP € 349,-
 Best.-Nr. CB 22005
nur € 199,-

- ✓ Bezug aus echt wirkendem Kunstleder
- ✓ Stabil, klappbar & leicht zu verstellen
- ✓ Belastbar bis 120 kg

Platzsparend faltbar!

Aktionspreis!

Effektives Training auf kleinstem Raum

8 Best-Schlaf Visko Matratzenauflage – 100 % Visko für Ihren gesunden Schlaf

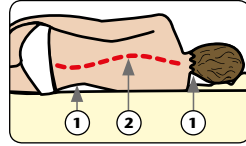
- ✓ Einfach auf die Matratze Ihres Bettes legen und schon ruhen Sie in der Premiumklasse – ein herrlicher Schlafkomfort ab nur 79,95 €.
- ✓ Matratzen dieser Klasse kosten oft über 1.000 €.
- ✓ Das Besondere: Nur Visko wird durch die Körperwärme weicher und passt sich deshalb exakt Ihrer Lage und Körperform an – mit jeder Lageveränderung neu.

Studien¹⁾²⁾³⁾ bzw. viele Kunden⁴⁾ berichten:

Verspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Wundliegen sowie Kopfschmerzen und viele weitere Beschwerden können vermieden werden.

Führende Hersteller empfehlen für jede Matratze eine zusätzliche Auflage, damit Sie erholsamer schlafen und außerdem, weil sie viel schneller bezogen, gelüftet und gewendet werden kann. So schlafen Sie immer auf einer frischen Seite. Immerhin schwitzen wir nächtlich etwa ½ Liter. Atmungsaktiv und für Allergiker geeignet (milbenresistent). In dieser Qualität aus 100 % besonders anpassungsfähigem Visko-Mineralschaum **nur bei uns so günstig!**

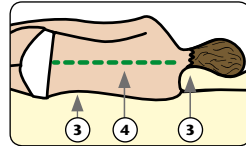
Unbequeme Schlafposition!



Falsch: Unnatürliche Schlafposition

- 1 = Gefährliche Hohlräume
- 2 = Unnatürlich verbogene Wirbelsäule

Ein herrlich »schwebendes« Schlafgefühl!



Richtig: Natürliche, körperangepasste Schlafposition

- 3 = Kein gefährlicher Hohlraum im Nacken und an der Taille
- 4 = Wirbelsäule in anatomisch guter Lage

Visko-Mineralschaum

Das herrlich anpassungsfähige Material wurde von der NASA für die hohe Belastung der Astronauten erfunden und ist jetzt auch als ein führendes Bettensystem sehr begehrt.

Nach Studien¹⁾²⁾³⁾ sorgt Visko-Mineralschaum für einen verbesserten und ruhigeren Schlaf¹⁾: Der nächtliche Lagewechsel reduzierte sich z. B. in Tests von 80 auf nur 20 Mal, weil Visko-Mineralschaum sich dem Körper ideal anpasst, zudem nachweislich druckentlastend ist²⁾ und damit die Durchblutung verbessert. In einem weiteren Test wurde ein verbesserter Schlaf nachgewiesen³⁾, wodurch sogar die Einnahme von Schlafmitteln reduziert werden konnte.

Wer sofort 2 Auflagen bestellt, spart nochmals mehr als 30 Euro! Siehe Coupon

Sie sparen bis zu € 118,-

UVP € 198,- nur bei uns ab € 79,95



Waschbare Bezüge mit Reißverschluss und Aloe Vera (40 % Polypropylen, 60 % Polyester)

- 1) Clinical Study Lillhagen Hospital in Gothenburg, Sweden, Oct. 1994
- 2) Gemessen mit X-Sensor, Dipl. Ing. D. Mlocek, Juni 2014
- 3) Institut für Pflegemittelforschung, Prof. Dr. Klaus Neander, Okt. 2002
- 4) Vgl. Kundenmeinungen auf www.aktivshop.de

Einfach auf Ihre Matratze legen und Sie genießen einen herrlichen Schlaf!



I 4 cm dick

Mit dieser Auflage schlafen Sie in der Premiumklasse und machen aus »alt« schnell und günstig »neu«!

Das Best-Schlaf-Kissen Premium im Wert von € 49,95 erhalten Sie als Geschenk, wenn Sie mindestens eine Matratzenauflage aus dieser Anzeige bestellen. Unser beliebtestes Kissen!

Geschenk im Wert von € 49,95

- Mit Sommer- & Winterseite
- Anatomisch geformt für einen himmlischen Schlaf und erhobtes Aufwachen
- Passt sich viskoelastisch, wohligh weich an
- Mit waschbarem Aloe Vera-Bezug



Ideal für Rücken und Bandscheiben – besser schlafen, weniger Beschwerden

Durch herausnehmbare Mittelschicht exakt auf Ihre Nacken- und Schultergröße einstellbar. Wahlweise: 8, 10, 11, 13 cm dick.

Best.-Nr. **CB 20453** Anatomisch geformt: Perfekt für Rücken- & Seitenlage.

Internet Gutscheincode: 79LA12

Über 1.000 zufriedene Kundenmeinungen unter www.aktivshop.de

»Seit einer Woche schlafe ich nun auf dieser neuen Matratzenauflage. Der Liegekomfort ist wie beschrieben und ich bin zufrieden. Halswirbel, Schultern, Hüfte, alles liegt wie auf Wolken. **Angenehm!**« Ilona L. im Januar 2016



Mit der Note »gut« erzielte unsere Auflage die beste im Öko-Test vergebene Note.

9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«

Einfach besser hören

- ✓ Funktioniert auf eine Distanz von bis zu 10 m
- ✓ Chic & angenehm zu tragen
- ✓ Lautstärke einstellbar
- ✓ Inkl. 4 Knopf-batterien

Sie sparen € 40,- UVP € 49,99

Best.-Nr. **CB 22424** nur € 9,99



Aktionspreis!

Für mehr Lebensqualität: wieder aktiv dabei sein



Aktionspreis!

Mit hochwertigem Murmeltierfett

10 Murmeltier Salbe

- ✓ Bei Muskel- & Gelenksbeschwerden, Verspannungen & Muskelkater
- ✓ Seit Jahrhunderten bewährt



Best.-Nr. **CB 31560** jetzt nur € 4,99

Sie sparen € 8,- UVP € 12,99 Inhalt: 200 ml

€ 24,95 / 1 l

Jetzt kostenfrei anrufen und testen

☎ **0800 - 4 36 00 05**

Mo.- Fr. 8-22 Uhr Sa., So. 10-18 Uhr

Hiermit bestelle ich – natürlich mit 2 Wochen Umtausch- und Widerrufsrecht!⁷

Artikel	Best.-Nr.	Preis ⁶⁾	Bestell-Menge
1 Toppedo Kadanie Alu-Elektro-Faltrrad	CB 71480	999,00 €	
2 Laufband aktiv »Vital«	CB 10910	199,00 €	
3 Fußreflexzonenmatte	CB 21235	19,99 €	
4 Multi-Positions-Komfort-Liegestuhl	CB 22005	199,00 €	
5 Ergometer aktiv »Pro 5.0«	CB 108930	229,00 €	
6 Heimtrainer X-Bike	CB 11061	99,00 €	
7 Mini Heimtrainer 2.0	CB 10803	49,99 €	
8 Kopfkissen »Premium«	60 x 35 cm CB 20453	Gratis*	
	60 x 35 cm CB 21317	49,95 €	
	50 x 35 cm CB 21316	39,95 €	
Visko-Auflage 80 x 200 cm	1 Stck. CB 21303	89,95 €	
	2 Stck. CB 21366	149,00 €	
Visko-Auflage 90 x 200 cm	1 Stck. CB 21304	99,95 €	
	2 Stck. CB 21367	169,00 €	
Visko-Auflage 100 x 200 cm	1 Stck. CB 21305	109,95 €	
	2 Stck. CB 21368	189,00 €	
Visko-Auflage 120 x 200 cm	1 Stck. CB 21306	139,95 €	
	2 Stck. CB 21369	249,00 €	
Visko-Auflage 140 x 200 cm	1 Stck. CB 21307	169,95 €	
	2 Stck. CB 21370	299,00 €	
Visko-Auflage 80 x 190 cm	1 Stck. CB 21301	79,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. CB 21364	129,00 €	
Visko-Auflage 90 x 190 cm	1 Stck. CB 21302	89,95 €	
Ideal für Liege, Sofa & Camping	2 Stck. CB 21365	149,00 €	
9 Hörverstärker 2er-Set »Premium«	CB 22424	9,99 €	
10 Murmeltier Salbe	CB 31560	4,99 €	

Viele weitere Angebote finden Sie im Internet unter

www.aktivshop.de

✓ Unser großer Katalog gratis!

Bestellungen telefonisch, per Internet oder per Post an: **aktivshop GmbH**

Oldenburger Str. 17, 48429 Rheine

Fax: **0800 / 4 36 00 06** (kostenfrei)

E-Mail: **service@aktivshop.de**

aktivshop® Das Beste für Gesundheit & Fitness
gesund • gut • günstig

Vorname _____ Name _____

Straße/Hausnummer _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

- Wenn Sie die Ware behalten möchten:
- 5) Zahlung binnen 14 Tagen nach Erhalt der Rechnung und der Ware ohne Abzug.
- 6) Preise inkl. MwSt. zzgl. insgesamt nur 5,95 € Versandkosten.
- 7) Die Einzelheiten zum Widerruf finden Sie in unseren AGB unter www.aktivshop.de oder auf Wunsch auch gern telefonisch.

Kein Mindestbestellwert!

Ein schöner Ort, um Kind zu sein

Im ASB-Jugendzentrum JUST lernen junge Menschen, ihr Leben zu meistern

Wenn Eltern sich trennen und an ihren Kindern zerrén; wenn junge Menschen geschlagen oder missachtet werden oder sich ihr Leben in kurzer Zeit drastisch verändert, dann leiden sie – oft mit lebenslangen Auswirkungen. Das Jugend- und Stadtteilzentrum (JUST) im Hamburger Stadtteil Wandsbek bietet jungen Menschen Struktur, abwechslungsreiche Angebote und Zuneigung.

Einen Moment lang ist es ganz still im ersten Stock des JUST, einer von neun Jugendeinrichtungen des ASB Hamburg. Jedes der Kinder, die konzentriert in einer Reihe auf dem Boden sitzen, hält etwas Wohltuendes in der Hand: einen Massageball, kleine Rollen oder Duftstifte, mit denen das jeweils vordere Kind behutsam gestreichelt und verwöhnt wird. „Die Kinder sollen hier lernen, was es bedeutet, sich zu entspannen“, erklärt Nasim Mohr. Die Diplom-Sozialpädagogin arbeitet im „Primar-Projekt“, der Nachmittagsbetreuung für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren.

Hilfe für Kinder, Beratung für die Eltern

Die meisten der 30 jungen Gäste gehen direkt nebenan zur Schule. Oft hat der Lehrer, das Jugendamt oder ein städtisches Beratungszentrum die JUST-Mitarbeiter um Hilfe gebeten. Nasim Mohr und ihre zwei Kollegen beschäftigen sich intensiv mit jedem der Kinder. „Wir nehmen uns die Zeit, problematische Situationen ausführlich zu diskutieren“, berichtet die Mitarbeiterin. „Die Eltern verpflichten wir, regelmäßig mit uns zu sprechen. Wir machen viel Erziehungsberatung.“

Die Teilnehmer im Primar-Projekt haben die verschiedensten sozialen Hintergründe: auffällige Kinder und solche, die aus Spaß herkommen oder weil die Eltern wissen, dass sie hier gut versorgt sind. „Grob gesagt, sind bei uns ungefähr sieben bis zehn Kinder mit verschiedenen Auffälligkeiten, sieben stabile und der Rest ist irgendwo in der Mitte“, erklärt Nasim Mohr. Die Teilnahme an dem Projekt gilt für mindestens ein Jahr. Danach beurteilen die Pädagogen, für wen es sinnvoll ist, auch weiterhin zu kommen.



Erst, wer seine Hausaufgaben erledigt hat, darf mit den anderen Kindern spielen oder einen der vielen Kurse besuchen – zum Beispiel den beliebten



Die vergangenen Monate haben die Jungsguppe zusammengeschießt. Sie vertrauen einander und den Betreuern ihren Alltag an.



Für viele junge Musiker in Hamburg ist das JUST eine Anlaufstelle. Hier können sie ihre eigene Musik aufnehmen und mischen.

Jeder Tag ist anders

Die Teilnehmer sind jeden Tag im Zentrum. Gleich nach der Schule essen sie dort gemeinsam. Danach müssen alle ihre Hausaufgaben erledigen. So lernen die Kinder, sich zu strukturieren. Erst dann dürfen sie spielen. Ein Kicker und ein Billardtisch warten drinnen, eine Riesenschaukel und ein Fußballplatz stehen draußen parat, wenn die Kinder endlich lostoben können.

Einige der Jungen ziehen sich mit zwei Betreuern zurück. Für sie findet jetzt die Jungsguppe statt. In einem abgedunkelten Raum sitzt die Gruppe um einen Tisch, ein Teelicht erhellt die Gesichter. Die Kinder wir-

ken völlig entspannt, einige legen den Oberkörper auf den Tisch, während sie zuhören. Der Reihe nach erzählt jeder von seinen Hochs und Tiefs der Woche. Es geht um den anstehenden Urlaub, um die Spiele der Fußballmannschaft, das Diktat im Deutschunterricht. Zwischendurch wird es lauter, einige Themen verführen die Jungs dazu, herumzualbern oder sich mit ihren Geschichten gegenseitig übertrumpfen zu wollen. Dann greifen die beiden Pädagogen ein, ermahnen oder lenken das Gespräch geschickt in eine andere Richtung.

Jeden Tag gibt es andere Angebote: Theatergruppen, Tanzen, Fußball, eine Mädchenband oder einen Kreativraum. Neben dem Spaß geht es auch darum, etwas zu lernen: Im Theater üben die Kinder, ihre Gefühle zu zeigen, beim Tanzen überwinden sie Scham und Schüchternheit.

Zweites Wohnzimmer für Jugendliche

Um fünf Uhr gehen die Jüngeren nach Hause. Eine Stunde später beginnt der offene Jugendtreff für Zwölf- bis 18-Jährige. Anders als im Primar-Projekt gibt es hier keine Anmeldung und keine Voraussetzungen. Wer Lust hat, kommt vorbei. Nach und nach trudeln etwa 15 Jugendliche ein, einige von ihnen kommen jeden Tag her. „Die wichtigste Regel ist, dass alle hallo und tschüs sagen“, erzählt Sönke Schilling, der die Abendschicht leitet. Und tatsächlich: Jeder, der ankommt, gibt den Betreuern kurz die Hand. Die meisten lassen sich dann

an der langen Theke im offenen Bereich nieder und sind schnell in Beschwerden über den anstrengenden Tag vertieft. „Das, was sie zu Hause nicht loswerden wollen, können sie bei uns aussprechen. Für viele ist das hier das zweite Wohnzimmer. Sie fühlen sich wohl – genau das wollen wir erreichen“, so Schilling.

Auch für die Jugendlichen gibt es verschiedene Angebote. Anthony (18) und Abraham (19) verschwinden schon bald im Keller, um im Tonstudio Musik aufzunehmen. „Durch das Jugendzentrum haben wir die Möglichkeit, Songs zu produzieren, im Internet zu verbreiten und so vielleicht bekannt zu werden“, sagt Abraham, der schon als Kind regelmäßig ins Zentrum kam. Seit drei Jahren nimmt er junge Künstler auf, die vom großen Durchbruch träumen. Vor einigen Monaten ist er dafür als Honorarkraft angestellt worden. „Mit dem, was wir machen, helfen wir auch dem JUST, bekannter zu werden“, freut sich Abraham. „Mein letzter Song hatte inzwischen über 20.000 Klicks.“

Sichtbare Entwicklungen

Finanziert wird das Zentrum durch Zuwendungen vom Jugendamt und von der Stadt. Die vielen Erfolgsgeschichten der Kinder, die auch Jahre später immer wieder gern ins JUST kommen, bestätigen die gute Arbeit, die hier geleistet wird. Mohr betont: „Es ist schön zu sehen, wie sich die Kinder entwickeln, weil wir die Möglichkeit haben, etwas dazu beizutragen.“ ■

Text: Verena Bongartz

Fotos: ASB/Hannibal



Entspannungskurs.



HERAUSFORDERUNGEN GEMEINSAM MEISTERN

Programm der ASB-Fachtagung Integration begeisterte

Neue Erkenntnisse, aufmerksames Interesse und angeregte Gespräche bestimmten das Miteinander bei der ASB-Fachtagung zur Integration. Im Mai tauschten sich Experten und Mitarbeiter des ASB aus ganz Deutschland darüber aus, wie sie die Integration von geflüchteten Menschen noch wirkungsvoller unterstützen können. Vielfältige Workshops und Vorträge boten dabei hilfreiche Anregungen für die tägliche Arbeit.

Die ASB-Fachtagung zur Integration vom 23. bis 24. Mai 2016 in Frankfurt a. M. war ein Höhepunkt im ASB-Themenjahr und zugleich eine Standortbestimmung des Verbandes in diesem Bereich. „Wir sind hier, um uns auf neue Herausforderungen vorzubereiten, zu vernetzen und auszutauschen“, betonte Ludwig Frölich, Mitglied des ASB-Bundesvorstandes und Landesvorsitzender des

ASB Hessen, bei der Eröffnung. Gastredner Josip Juratovic, MdB und Integrationsbeauftragter der SPD-Bundestagsfraktion, bestärkte den ASB in seiner Flüchtlings- und Integrationsarbeit: „Die Integration der Flüchtlinge ist das Gebot der Stunde.“ Bundesgeschäftsführer Ulrich Bauch verwies in seiner Ansprache auf den ersten Artikel im Grundgesetz: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Das



Sie berichteten aus ihren Flüchtlingsunterkünften: (v.l.n.r.) Philipp Bertram, Christian Enders, Jens Meier, Ingo Schlotterbeck, Esther Klaer. Die Veranstaltung moderierte Gabriele Mergener, Leiterin Bildung beim ASB-Bundesverband (r.).

Verständnis des ASB für Geflüchtete und ihre Integration in die Gesellschaft leitet sich davon ab: Es sind keine anonymen Menschenmassen, sondern Individuen zu uns gekommen,“ hob Ulrich Bauch hervor und mahnte: „Integration braucht Zeit, Geld und Geduld.“

Einblicke in die tägliche Arbeit

In einer Talkrunde berichteten ASB-Geschäftsführer und -Mitarbeiter von ihren Erfahrungen aus den Flüchtlingsunterkünften in Sumte, Berlin-Wilmersdorf, Hofgeismar-Beberbeck und Bielefeld-Oldentrup. Jens Meier vom ASB Hannover-Land/Schaumburg stellte fest: „Die Kommunikation hat geholfen, die Situation in Sumte zu entspannen.“ In dem aufgrund medialer Aufmerksamkeit „berühmten“ niedersächsischen Dorf mit rund 100 Einwohnern waren im Oktober 2015 rund 700 Geflüchtete in die ASB-Notunterkunft eingezogen.

Ingo Schlotterbeck, Geschäftsführer beim ASB Ostwestfalen-Lippe, leitet eine Flüchtlingsunterkunft in Bielefeld: „Im Oldentruper Hof haben wir für die Bewohner viele Angebote wie Fußballturniere, Café und Musik organisiert. Es ist wichtig, dass die



Die Politik- und Islamwissenschaftlerin Latifa Kühn überzeugte mit ihrem kritischen Impulsvortrag.



Auch Bundesvorstandsmitglied Hans Werner Loew (l.) verfolgte die Veranstaltung mit großer Aufmerksamkeit.



Für Matthieu Kollig, Trainer für interkulturelle Kommunikation, ist Integration eine bewundernswerte Leistung.



Die zweitägige Fachtagung bot viele Gelegenheiten zum Austausch.

Menschen beschäftigt sind.“ Freiwilligenkoordinatorin Esther Klaer erzählte aus eigener Erfahrung: „Geflüchtete Menschen wollen ernst genommen und akzeptiert werden. Außerdem brauchen sie Zeit, um in Deutschland anzukommen.“ Christian Enders vom ASB Nordhessen leitete die mittlerweile geschlossene Erstaufnahmeeinrichtung in Hofgeismar-Beberbeck: „Unsere Bewohner haben in den örtlichen Sportvereinen trainieren können. Sport ist ein wichtiger Integrationsmotor.“ Philipp Bertram von der ASB Nothilfe gGmbH Berlin meinte in Bezug auf das Motto des ASB-Themenjahres: „Geflüchtete suchen keine neue Heimat, sondern ein neues Zuhause.“

Am Nachmittag ging es im Großplenum mit zwei kritischen Impulsvor-

trägen weiter. Matthieu Kollig, Trainer für interkulturelle Kommunikation, hinterfragte den Begriff der Integration: „Unter Integration versteht jeder etwas anderes, oft ist damit die Forderung nach Assimilation gemeint.“ Er bezeichnete Integration als eine bewundernswerte Leistung und stellte fest: „Selbst gut vorbereitete Entwicklungshelfer und Diplomaten erleben im Ausland oft einen Kulturschock.“ Die Politik- und Islamwissenschaftlerin Latifa Kühn kritisierte, dass viele Fluchtursachen hausgemacht und die Fluchtbewegungen vorhersehbar gewesen seien: „Völkerwanderung und Migration sind in der Geschichte nichts Neues. Wir müssen die Fluchtursachen bekämpfen.“

Workshops und Praxisforen

Workshops und Praxisforen boten den Teilnehmern Informationen und Anregungen für ihre tägliche Arbeit: von Neuerungen im Asylrecht und Tipps zur Beantragung von Fördermitteln für Integrationsprojekte bis zur praktischen Anleitung zu Veranstaltungskonzepten und nützlichen Hinweisen für die Öffentlichkeitsarbeit.

Integrationsprojekte aus dem ASB

Die Fachtagung endete mit drei Vorzeigebispielen aus der Integrationsarbeit: Nazan Aynur vom ASB Ruhr präsentierte „SamIkÖ“, ein vom BAMF gefördertes Modellprojekt. Es soll hel-

fende Verbände dabei unterstützen, sich Migranten zu öffnen. Die Umsetzung des Konzepts startete in diesem Sommer.

Oliver Lutz, Geschäftsführer beim ASB NORD-OST, beschrieb, wie es in der Region von Stralsund und auf Rügen gelingt, geflüchteten Menschen kurzfristig Praktikums- und Arbeitsplätze zu vermitteln. In Mecklenburg-Vorpommern dauert das Asylverfahren in der Regel nur vier Tage, wodurch die Geflüchteten schon nach zwei Monaten eine Arbeit aufnehmen dürfen.

Anschaulich schilderte Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, Geschäftsführer beim ASB in Falkensee, wie er seit November 2015 rund 20 Jugendliche in Gastfamilien unterbringen konnte.

Nach der einstimmig positiven Resonanz der Teilnehmer auf die erste ASB-Fachtagung zur Integration versicherte Gabriele Mergener, Moderatorin der Veranstaltung und Abteilungsleiterin Bildung beim ASB-Bundesverband, dass es im nächsten Jahr eine Fortsetzung der rundum gelungenen Fachveranstaltung geben werde. ■

Text: Astrid Königstein
Fotos: ASB/Fulvio Zanettini



Die Teilnehmer der „Schnippelparty“ mit Talley Hoban hatten Spaß. Dieses Eventkonzept verbindet Menschen.

TIPP Täglich wechselnde Rätsel finden Sie im ASB-Mitgliederportal unter: www.MeinASB.de

Der Sommer ist im August besonders bunt und lädt zu mancherlei Unternehmungen in der Natur ein – auch zum Ernten. Denn der heißeste Monat des Jahres hat kulinarisch viel zu bieten und sorgt für einen reichlich gedeckten Tisch. Sommerzeit ist Beerenzeit, und auch das Gemüse hat nun Hauptsaison und beschert uns eine große Vielfalt, an die wir uns im nächsten Winter sehnsüchtig erinnern werden. Finden Sie unser Lösungswort und gewinnen Sie unseren praktischen Hauptpreis, dann steht mit etwas Glück dem sommerlichen Genuss auch lange nach der Erntezeit nichts mehr im Wege.

Der Hauptpreis wurde diesmal von der Firma Jupiter zur Verfügung gestellt.

Bitte schicken Sie das Lösungswort an folgende Adresse:

ASB Magazin
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Sie können sich natürlich auch per Fax (0221/4 76 05-297) oder E-Mail (raetsel@asb.de) am Preisrätsel beteiligen.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

1. Preis: ein Stickmaster von Jupiter Küchenmaschinen

2. bis 5. Preis: je ein ASB-Regenschirm

Einsendeschluss ist der 10. Oktober 2016. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Das richtige Lösungswort unseres Rätsels im letzten Heft lautete:

BLUETENZAUBER

Unter den gültigen Einsendungen haben wir per Losverfahren folgende Gewinner ermittelt:

Den **1. Preis**, einen zweitägigen Familienaufenthalt im Europa-Park, hat Janna Kleisny in 91338 Igersdorf gewonnen. Der **2. bis 5. Preis**, je ein ASB-Rucksack, geht an Joachim Beusse in 23769 Fehmarn, Dorothea Sandmeyer in 33649 Bielefeld, Georg Staudt in 22175 Hamburg und Thomas Sorg in 66424 Homburg.

Herzlichen Glückwunsch!

durch Abstoßen vorwärtsbewegen	sich grob gebender Mensch	inzwischen, unterdessen	Kose-name der Großmutter	Hand-tuch-stoff	Skelett	nord-afrik. Wüste	Keller-, Brau-rück-stände	europ. Vulkan (Landes-sprache)
Geld-schrank, Safe				6	Siegerin im Wett-kampf			
poe-tisch: Adler		Sumpf-gelände kleine Bucht			8	Spezies		
Emirat am Per-sischen Golf	11				des Esels Stimme ertönen lassen			10
glatt			Bauart, Modell			arab. mantel-artiger Umhang		
Name zweier Oder-Zuflüsse		1			Haut-öffnung	2		zeit-weilig, tem-porär
Auto-mobil-bauform	franzö-sisch: Insel Stadion		Lebens-bund			ein Kör-per-teil		12
<p>1. Preis: ein hochwertiger Stabmixer</p> <p>Foto: Jupiter</p>								Zimmer
Speise-fett								
Zeichen für Neon								
weib-liches Borsten-tier	luftför-miger Stoff							4
								Laub-baum
früherer türki-scher Titel	Boden-fläche	Meeres-krebs	Kopf-be-deckung im Orient	un-ver-letzt	noch weniger vor-kommend	österr. Alpen-pass	ledig-lich ugs.: Geld	hervor-rufen, verur-sachen
über-lieferte Er-zählung			Geburts-heiferin Stand-bild					3
Ozean	Klapper, Knarre ostfries. Stadt	9				nieder-länd. Name der Rur		
			mit Über-schrift versehen Langfinger					wech-selnde Meeres-beweg.
Sommer-schuh						norddt.: Rote Rübe		
					erfor-derlich			7
Eskorte	Menschen					An-sprache		
West-germane				5	in Trop-fen vom Himmel fallen			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Lifta, der Treppenlift

Pflegestärkungsgesetz:

**Bis zu € 4.000,-
Zuschuss pro
Person möglich!**

Jetzt ausführlich bei unseren
Experten informieren!



**Jetzt
preiswert
mieten!**



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an.

0800 - 20 33 137

Auch Samstag und Sonntag!

www.lifta.de

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 120.000 installierte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Persönliche Beratung
- Freiwillig geprüfte Servicequalität*



* Prüfinhalte: Servicekultur, Servicezuverlässigkeit, Beschwerdemanagement, Kundenzufriedenheit, Qualifikation der Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.lifta.de/tuev



GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort Tel.-Nr.

Lifta GmbH, Abt. ASB, Horbeller Straße 33, 50858 Köln

Insektenstiche: harmlos oder Grund zur Sorge?

Tipps für Attacken von Zecken, Wespen und Co.

Der Sommer lockt viele Menschen in die Natur. Doch nicht nur wir selbst sind bei schönem Wetter besonders aktiv, auch Zecken und andere Insekten haben dann Hochkonjunktur. Hier erfahren Sie, wie Sie richtig handeln, wenn es zu Insektenstichen kommt.

Auch wenn man landläufig von Zeckenbissen spricht: Wissenschaftlich korrekt liegt hier ein Stich vor. Die Stiche dieser Spinnentiere können harmlos sein, aber auch Krankheiten wie FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) oder Borreliose auslösen.



Zecken sind klein, können aber großen Schaden anrichten. Daher ist es wichtig, die Tiere richtig zu entfernen. Foto: fotolia

Hat man sich eine Zecke eingefangen, ist es wichtig, diese möglichst sofort und vollständig zu entfernen. Um eine Infektion zu vermeiden, sollte man das Tier am besten mit einer Pinzette so nah wie möglich an der Hautoberfläche greifen.

Bei Zecken ist Vorsicht geboten

Achten Sie darauf, die Mundwerkzeuge zu packen und nicht den vollen Körper des Tieres. Ziehen Sie langsam und gerade an der Zecke

und versuchen Sie nicht, diese herauszudrehen. Geben Sie auf keinen Fall Klebstoff oder Öl auf das Tier. Eine solche „Behandlung“ führt oft dazu, dass die Zecke ihren Speichel und Darminhalt in die Wunde abgibt und dadurch Krankheitserreger in den menschlichen Organismus eindringen.

Nach dem Entfernen sollten Sie die Wunde reinigen und desinfizieren. Sollten Sie die Zecke nicht restlos entfernen können, wenden Sie sich an einen Arzt. Auch, wenn sich eine größere, scharf umrandete oder aber eine Rötung mit einem oder mehreren Ringen bildet, empfiehlt sich ein schneller Arztbesuch. Treten einige Tage nach dem Zeckenbiss grippeähnliche Beschwerden auf, sollten Sie ebenfalls einen Arzt aufsuchen, um die Ursache abklären zu lassen.

Insektenstiche richtig versorgen

Insektenstiche sind lästig und oft jucken sie stark. Durch die Stiche können im schlimmsten Fall sogar Krankheitserreger durch die Haut eindringen und Infektionen verursachen. In der Regel ist es ausreichend, den Juckreiz mit kühlenden Umschlägen zu lindern. Schwillt ein Stich stark an, bilden sich Quaddeln oder extreme Rötungen um die Einstichstelle. Hat der Gestochene starke Schmerzen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Ist eine Allergie gegen Insektenstiche bekannt, sollten Sie den Patienten genau beobachten und bei den geringsten Anzeichen von Problemen unverzüglich den Notruf 112 wählen.

Insektenstiche im Mund oder Rachen

Vor allem bei Mahlzeiten im Freien kommt es immer wieder zu Insektenstichen in den Mund- oder Rachenraum. Kuchen, Limonade und Grillgut ziehen stechende Insekten wie Bienen oder Wespen an.



Insektenstiche in den Mund können gefährlich werden. Besser ist es, beim Picknick im Freien vorsichtig zu sein. Foto: ASB/P. Nierhoff

Wenn es trotz aller Vorsicht zu einem Stich kommt, kann eine Schwellung der Mundschleimhäute oder der Zunge die Folge sein. Wird dadurch die Atmung beeinträchtigt, gilt es, so früh wie möglich den Notruf 112 zu wählen und den Betroffenen so zu lagern, dass er leichter atmen kann. Geben Sie dem Patienten etwas Kaltes (zum Beispiel Eiswürfel) zum Lutschen und legen Sie kalte Umschläge um den Hals. Prüfen Sie Bewusstsein und Atmung und versuchen Sie, Stress sowie weitere Aufregung zu vermeiden. ■

Esther Finis



**81 cm
groß!**

Produkt-Nr.: 722-JE017.01

Produktpreis: € 299,90

(zahlbar auch in
5 Monatsraten zu
je € 59,98), zzgl.
€ 12,95 Versand



Diese Puppe ist kein Spielzeug, sondern eine hochwertige Künstlerpuppe für erwachsene Sammlerinnen. Jede Puppe ist ein Unikat und kann leicht von der Abbildung abweichen.



„Luis“ wird von einem handnummerierten Echtheits-Zertifikat begleitet

Servus, ich bin der Luis!



„Mit „Luis“ beantworte ich den Wunsch vieler Sammlerinnen nach einem lebens-echten Trachtenjungen.“

Ein fescher Bub freut sich aufs Dorffest

„Luis“ freut sich riesig: heute ist sein großer Tag. Er besucht zum ersten Mal das Volksfest und ist so begeistert, dass er übers ganze Gesicht strahlt! Sehen Sie nur, mit bestickter Kniebundhose, kariertem Trachtenhemd und dem keckem Seppelhut hat „Luis“ ein ansteckendes Lächeln, mit dem er alle verzaubert, die ihm begegnen.

Exklusiv bei The Ashton-Drake Galleries

Die Künstlerpuppe „Luis, der Trachtenbub“ ist komplett aus Vinyl modelliert und erscheint als Exklusiv-Entwurf der Künstlerin Monika Peter-Leicht ausschließlich bei The Ashton-Drake Galleries. „Luis“ ist dank seiner 7 Gelenke vielfältig positionierbar. Ein Echtheits-Zertifikat belegt die Authentizität der Künstlerpuppe. **Reservieren Sie „Luis, der Trachtenbub“ am besten gleich heute!**

**Frei
positionierbar**



Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie daher noch heute! ✂

PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 77861

Mit 1-GANZES-JAHR-Rückgabe-Garantie

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis zum **26. September 2016**

Ja, ich reserviere die Großpuppe „Luis, der Trachtenbub“

Name/Vorname Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Unterschrift Telefon für eventuelle Rückfragen

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (X):

Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung

Ich zahle in fünf bequemen Monatsraten

THE
BRADFORD EXCHANGE

Bitte einsenden an: The Bradford Exchange, Ltd.
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark
Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt • Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

www.bradford.de

Für Online-Bestellung
Referenz-Nr.: **77861**

The Bradford Exchange Ltd.

Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1-3 • 63317 Rödermark • kundenbetreuung@bradford.de

Telefon: **069 1729 7900**

**Wer seine Heimat verliert,
findet bei uns eine neue.**
Das Jahr der Integration beim ASB.

Leseraktion zum Jahr der Integration beim ASB

Zum Jahr der Integration des ASB wollten wir von Ihnen erfahren, wie Sie die Ankunft und Einbürgerung nach Deutschland geflüchteter Menschen erleben, ob und wie Sie sich selbst engagieren und was Ihnen dieses Engagement bedeutet. Hier erzählt uns Elvira Weschta aus Bayern ihre Geschichte:

„Ich kenne jedes ihrer Schicksale.“

Ich bin 56 Jahre alt, arbeite hauptberuflich seit zwölf Jahren beim ASB in Kronach und habe 2005 meine Ausbildung zur Pflegehelferin gemacht. Heute bin ich in den Bereichen ambulante Pflege, Sterbebegleitung, Demenzbetreuung, Hausnotruf, Fahrdienst sowie in unseren beiden Seniorenheimen tätig.

Nebenbei führe ich mit meinem Lebensgefährten einen Landgasthof in Kronach-Fischbach. Im August 2015 haben wir über das Landratsamt

Die Kinder waren teilweise bis zu fünf Jahre lang auf der Flucht, ich kenne jedes ihrer Schicksale. Viele von ihnen haben keine Eltern mehr, sie haben in ihrer Heimat keine Schule besucht – und in ihrem Land Gewalt, Folter und politische Verfolgung erlebt.

Mein Lebensgefährte und ich sind für diese Kinder wie Mama und Papa. Mit Vollendung des 18. Lebensjahres müssen sie ausziehen – in eine dezentrale Unterkunft.

haben es bis hierher geschafft, dann schaffen sie es auch weiter“, dann könnte ich platzen. Zwei der Kinder leiden an posttraumatischen Störungen und befinden sich in psychologischer Behandlung. Für die anderen haben wir in Fischbach eine Wohnung angemietet, die mit Zustimmung des Landratsamtes genehmigt wurde. So haben wir alle Kinder wieder in Fischbach – ihrer Heimat, wie sie sagen.

Ob Arztbesuche, Einkauf, Amtstermine, seelische Betreuung oder Asylantrag – um all diese Dinge kümmerge ich mich sehr gerne – weil ich jeden Tag die Dankbarkeit der Kinder zurückbekomme.

Die Jungs spielen in Fischbach Fußball, sind im Gemeindeleben, bei der Feuerwehr und der Kirche gut integriert. Sie besuchen regelmäßig in Kronach die Berufsschule und Deutschkurse bei der VHS. Und sie kennen das deutsche Grundgesetz. Ich kann mich auf diese Kinder immer verlassen. Sie wollen nicht mehr hier weg.

Ich weiß, dass die jungen Menschen irgendwann ihren eigenen Weg gehen müssen. Für diesen Weg möchte ich ihnen etwas mitgeben. Und ich möchte, dass sie Deutschland als ehrliches und gerechtes Land in Erinnerung behalten.



Elvira Weschta im Kreis „ihrer“ Flüchtlinge.

Foto: privat

Kronach 15 unbegleitete minderjährige Flüchtlinge aufgenommen. Sie kommen aus Ghana, Gambia, Mali Nigeria und Eritrea. Wir hatten mit den Jugendlichen von Anfang an nicht das kleinste Problem.

Kindern, die in Deutschland wohlbehütet aufgewachsen sind, würde kein Elternteil so etwas antun.

Und wenn ich dann vom Landratsamt oder anderer Stelle höre: „Sie

Ihr Kontakt zum ASB

Mitglieder-Hotline

Hier können Sie sich über die ASB-Mitgliedschaft informieren, Änderungen von Adresse, Namen oder Kontoverbindung durchgeben und sich umfassend in Sachen Serviceangebote beraten lassen. So erreichen Sie unsere Mitgliederbetreuung:

Telefon: **(0800) 2 72 22 55 (gebührenfrei)**

Fax: **(0221) 4 76 05-303**

E-Mail: **mitgliederinfo@asb.de**

Bitte geben Sie Ihre Mitgliedsnummer an.

ASB-Rückholddienst

Nutzen Sie den Rückholddienst des ASB rund um die Uhr – wenn Sie ihn direkt brauchen sollten oder zusätzlich etwas wissen möchten:

Telefon: **(0221) 4 76 05-555**

(gebührenpflichtig)

Fax: **(0221) 4 76 05-311**

E-Mail: **rhd@asb.de**



Angebot für Mitglieder

Suchen, finden und sparen

Suchen Sie nach einem passenden Outfit für den Spätsommer oder ein hübsches Geschenk für nette Bekannte? Auch wenn Sie Dekoration für Ihre Wohnung, Nützliches für Küche und Bad oder eine neue Fotoausrüstung brauchen, finden Sie beim Schwab Versand viele interessante Angebote. Als ASB-Mitglied erhalten Sie bei Schwab sieben Prozent Rabatt. Fordern Sie den aktuellen Gratis-Hauptkatalog an: Schwab Versand, Abt. AB-V, Kinzigheimer Weg 6, 63450 Hanau, Service-Nummer (06181) 36 84 66 (Montag bis Freitag, 9 bis 16 Uhr), E-Mail: asb-info@schwab.de



Service für Mitglieder

Günstiger Reisen

Wenn Sie als ASB-Mitglied aktuell eine Reise planen, haben wir gute Nachrichten für Sie: Bei unserem Reisepartner TOUR VITAL profitieren Sie von attraktiven Vorteilen, egal ob Sie einen Kurzurlaub, eine Wellnessreise oder eine Kreuzfahrt planen. Bei vielen Reisen gehört kompetente medizinische

Beratung und Betreuung zum Programm. ASB-Mitglieder erhalten auf alle Reisen sieben Prozent Rabatt. Um den Rabatt zu erhalten, nutzen Sie bitte ausschließlich eine der beiden folgenden Optionen: die Tour Vital-Buchungshotline für ASB-Mitglieder unter 01805/55 06 80 oder unser Mitgliederportal www.MeinASB.de



Foto: Tour Vital

Impressum

ASB Magazin:

Mitgliederzeitschrift des ASB Deutschland e.V.
Erscheinungsweise: dreimal jährlich, ISSN: 0939-9763

Herausgeber:

ASB-Bundesverband, Sülzburgstraße 140, 50937 Köln,
Telefon: (0221) 4 76 05-0, Fax: (0221) 4 76 05-297,
Internet: www.asb.de, facebook.com/asb.de,
V.i.S.d.P.: Ulrich Bauch

Redaktion:

Alexandra Valentino (Chefredakteurin),
Verena Bongartz, Esther Finis, Gisela Graw,
Astrid Königstein
E-Mail: magazin@asb.de

Gestaltung:

Absolut Office, Kaiserstraße 56, 53721 Siegburg

Titelbild:

ASB/Barbara Bechtloff

Druck:

Mohn media Mohndruck GmbH,
Carl-Bertelsmann-Straße 161, 33311 Gütersloh

Anzeigen:

MD Medien Dienste, Baumweg 19,
60316 Frankfurt/Main, Telefon: (069) 94 33 31-0
Bezugspreis: 1,45 Euro inkl. Porto. Für Mitglieder des ASB ist der Bezugspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Für unaufgefordert eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge decken sich nicht zwangsläufig mit der Meinung von Herausgeber und Redaktion.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 17. Oktober 2016
Verbreitete Auflage: 1.162.820 Expl. (1. Quartal 2016)

Publikationen

Die neuen Jahrbücher sind da

Welche Ereignisse hat es im vergangenen Geschäftsjahr gegeben und wie ist die Entwicklung des Verbandes? Antworten auf diese und viele weitere Fragen finden Sie im gerade erschienenen ASB-Jahrbuch 2015. Das Jahrbuch der ASB-Auslandshilfe bietet einen detaillierten Überblick über die weltweiten Hilfsprojekte des ASB. Beide Jahrbücher können kostenfrei bestellt werden. Nutzen Sie dazu entweder unsere E-Mail-Adresse publikationen@asb.de oder bestellen Sie die gewünschte Publikation per Post bzw. über unsere Website unter www.asb.de/publikationen. Bitte für das ASB-Jahrbuch die Bestellnummer 602002 und für das Auslandshilfe-Jahrbuch die 602101 angeben.

Hinweis: Das ASB Magazin ist ab sofort auch online lesbar. Die aktuelle Ausgabe mit praktischer Blätterfunktion finden Mitglieder gleich auf der Startseite in ihrem Portal www.MeinASB.de. Für alle anderen Interessierten haben wir das digitale ASB Magazin auf der Homepage im Bereich „Mitglied werden“ bereitgestellt.



Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88

BIC BFSWDE33XXX

personal shop

Markenartikel zu Bestpreisen

Premium-Markenqualität zum Schnäppchenpreis!

Für Sie als **ASB Magazin** Leserinnen und Leser **59% Preisvorteil**



anthrazit-melé

SIE SPAREN FAST
€ 48,-

Große Größen bis 3 XL

grau-melé

dunkelblau-melé



UVP*-Preis 79,95
Personalshop-Preis 39,99

BESTPREIS

€ **31,99**

Sie sparen über € 47,96 gegenüber dem UVP*

Größen				
M	L	XL	XXL	3 XL

Hier direkt zum Onlineshop →



STUBAI – Qualitätsbewußtsein und Tradition!

Für Bergsportler und Kletterer ist die Tiroler Traditions-marke STUBAI ein Inbegriff für hochwertige Materialien, erstklassige Verarbeitung und langlebige Funktionalität.

TOP-Produkt-Vorteile:

- ✓ Außen super-softe Strickoptik
 - ✓ Innen flauschig-weiches Fleece-material – Anschmiegsam und atmungsaktiv
 - ✓ Bei Übergangstemperaturen angenehm warm
 - ✓ Frontreißverschluss mit Windschutz
 - ✓ Ergonomisch angepasste Nähte
 - ✓ Zwei wind- und wasserfeste Reißverschluss-Seitentaschen
 - ✓ Elastische Ärmel-Saumbündchen für perfekte Passform, u.v.m.
- 59% Preisvorteil gegenüber UVP*. Gleich bestellen – solange Vorrat reicht!**

BESTELLSCHEIN mit 30 Tage Umtausch- und Rückgaberecht

Menge	Art.Nr.	Größe	Artikelbezeichnung	UVP*	Personalshop-Preis	-59%
	62.219.307		Strick-Fleecejacke grau-melé	€ 79,95	€ 39,99	€ 31,99
	62.219.310		Strick-Fleecejacke dunkelblau-melé	€ 79,95	€ 39,99	€ 31,99
	62.219.323		Strick-Fleecejacke anthrazit-melé	€ 79,95	€ 39,99	€ 31,99

Absender (Bitte deutlich ausfüllen): Frau Herr

Bearbeitungs- und Versandkostenanteil € 5,90

Name, Vorname:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Geburtsdatum:

Angebot gültig für **ASB Magazin-Leserinnen und -Leser**

PIN-Code und Gutschein-Code **9510**

Lieferung erfolgt gegen Rechnung in Reihenfolge des Bestelleingangs. Bitte keine Zahlungsmittel beilegen. Angebote gelten nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht.

Bestellen leicht gemacht! ☎ **069 / 92 10 110**

FAX 069 / 92 10 11 800



www.personalshop.com

Um sich im Shop anzumelden, verwenden Sie bitte diesen PIN-Code! (1 Monat gültig) Ihr PIN-Code ist gleichzeitig Ihr Gutscheincode. Beim Einlösen des Gutscheines im Warenkorb wird Ihr Rabatt abgezogen.

9510



Gleich einsenden an:
Personalshop Handels-GmbH
Bahnhofstraße 500
82467 Garmisch-Partenkirchen

5-Sterne-Personalshop-Garantie

- ★ 2 Jahre Garantie ohne „wenn und aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ Bestpreis Garantie
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht**

* Stappreise beziehen sich auf Hersteller-Listenpreise oder unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers (UVP) ** Detaillierte Angaben zum Rücktrittsrecht finden Sie auf: www.personalshop.com