

Caritas **Sozialpaten** Newsletter



Liebe Freiwillige und sozial Engagierte!

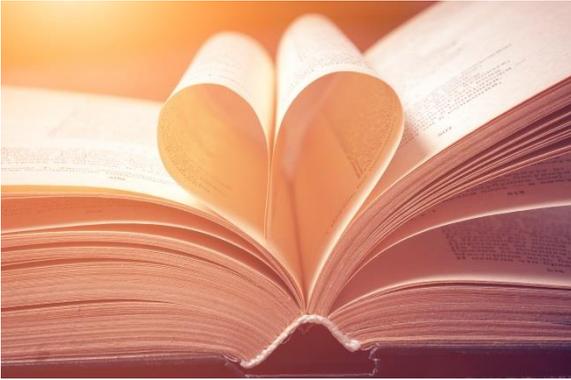
Gerne senden wir euch unseren neuen Newsletter mit interessanten Themen zu.

Ein kurzer Überblick, was euch in diesem Newsletter erwartet:

- Sozialpatengeschichte: Dich hat der Himmel geschickt
- Wirkraum Dornbirn
- Gesund durch das Jahr: Omega 3
- Buchtipps: Jedes Leben – Kaplan Bonetti
- Gesucht – Gefunden
- Neujahrsempfang im Jänner
- Termine LernWerkstatt im Dezember

Der nächste Newsletter erscheint Anfang Jänner.

Mit besten Grüßen,
Claudia, Gunther, Luca, Marlies und Veronika



Dich hat der Himmel geschickt

Hilde, eine ungepflegte, ja verwahrloste, vom Leben nicht verwöhnte Frau, fiel mir bereits immer wieder im Landbus auf. Obwohl sie von allen Fahrgästen gemieden wurde, gelang es ihr, sich aufzudrängen und andere Fahrgäste mit ihren Problemen zu belästigen. Ihr Freund hatte sie plötzlich verlassen. Dies konnte sie ihm nicht verzeihen. Alle mussten dies erfahren und alle hatten Verständnis für diesen Mann.

Einsatz als Sozialpatin

Es ergab sich dann, dass ich Hilde im Rahmen meiner Tätigkeit als Sozialpatin kennenlernte und sie fragte, ob ich sie besuchen dürfe. Sie willigte ein, jedoch fiel es ihr zu Beginn noch schwer, Unterstützung anzunehmen. Doch mit Hilfe der Krankenschwester und gezielten Aktionen konnte ich es dann erreichen, dass Hilde sich auf das eine oder andere einließ und schließlich mit ganzer und sauberer Kleidung ihre täglichen Bus- und Bahnfahrten unternahm.

Immer mehr ließ sie mich an ihrem Leben teilhaben. Sie war schon viele Jahre von ihrem gewalttätigen Mann geschieden. Die Kinder schämten sich für sie und nahmen nur ganz selten Kontakt mit ihr auf. Eine Tochter, die im Ausland wohnte, besachwalterte sie.

Leben im Pflegeheim

Ich hatte Hilde zwei Jahre betreut, als sie wegen ihres geistigen Zustands ins Pflegeheim eingewiesen wurde. Der geregelte Alltag dort entsprach nicht ihren Vorstellungen. Manchmal war ich die einzige Person, der sie vertraute. Immer öfter lehnte sie jede Bevormundung und Unterstützung des Pflegepersonals ab. Auch mein Zureden war dann erfolglos.

Eine besondere Weihnachtsfeier

So war es auch am Abend der offiziellen Weihnachtsfeier. Ihre Tochter hatte mich gebeten, ihre Mama zur Feier zu begleiten. Als ich im Heim ankam, wurde ich schon gewarnt, dass Hilde zu nichts zu bewegen sei.

Umso mehr wunderte ich mich, dass ich sie beim Umkleiden beraten durfte und dass sie bereitwillig mit mir zum Festsaal im Erdgeschoss ging.

Sie war wie ausgewechselt. Strahlend saß sie neben mir und folgte aufmerksam dem Programm. Wie begeistert sie sang! Alle Strophen der Weihnachtslieder sang sie mit, obwohl sie schon lange nichts mehr mit der Kirche zu tun haben wollte und die vorigen Jahre kein Weihnachtsfest gefeiert hatte.

„Du bist mein Engel. Dich hat der Himmel geschickt“, flüsterte sie mir immer wieder strahlend zu.

Ich hatte sie noch nie annähernd so glücklich erlebt. Ich durfte sie bedienen und mit festlichem Essen verwöhnen. Es war eine außergewöhnliche, friedvolle Stimmung, die auch mich ergriff und glücklich machte.

Am Weihnachtstag riefen wir ihre Tochter an. „Ich habe eine neue Freundin gefunden“, meldete sie ihr.

Dies war ihr letztes Weihnachtsfest, vielleicht seit vielen Jahren das schönste.

So innige, selige Weihnachten konnte auch ich seither nicht mehr erleben.

Hast Du eine Geschichte zu erzählen? Du kannst sie ins Geschichtenbuch schreiben, uns per Mail zusenden oder auf einen Kaffee vorbeikommen und sie uns mündlich überbringen. Wir freuen uns darauf.



Wirkraum Dornbirn

Ein tragfähiges Miteinander in unserem Land und das Entwickeln einer deutlich nachhaltigen Lebensweise sind vordringliche Themen, die wesentlich mitentscheiden, wie unsere Zukunft aussieht. Doch nehmen wir uns als Zivilgesellschaft ausreichend Zeit darüber nachzudenken? Haben wir ausreichend Räume, um

mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen? Wie wirken sich diese Themen in unserem Alltag aus?

Sozial – ökologisch – ökonomisch

Mit dem **WirkRaum** in Dornbirn wollen wir einen Raum schaffen, in dem wir das Miteinander in unserer Gesellschaft stärken, gemeinsam den Möglichkeiten für wünschenswerte Entwicklungen und nachhaltigen Lebensweisen in unserem Land nachgehen. Dabei möchten wir Erfahrungen durch konkretes Tun machen. Um diese wichtigen Anliegen voranzubringen, wollen wir Gastgeberin für verschiedene Formen von Kooperationen sein und stellen dazu die Räumlichkeiten bereit.

Die Räumlichkeiten sollen Anstoß geben, über wichtige Fragestellungen ins Nachdenken, ins Gespräch und ins gemeinsame Ausprobieren und Tun zu kommen. Dabei setzen wir bewusst auf den Dialog zwischen sozialen, ökologischen und ökonomischen Perspektiven und laden alle herzlich ein, zukunftsrelevante Themen und Lösungsansätze in die gesellschaftliche Breite zu bringen und Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zu erreichen.

Erste Schritte setzen

Beim diesjährigen Martinimarkt haben wir den **WirkRaum** zum ersten Mal geöffnet und gemeinsam mit dem Seelsorgeraum Dornbirn und Kaplan Bonetti zu Gespräch, Kaffee und Kuchen eingeladen.

In den nächsten Monaten setzen wir weitere Akzente im "WirkRaum" mit einem "Pop-Up-Store Schenken mit Sinn". Bereits

hier wollen wir die Grundidee des Miteinanders aktiv gestalten und gemeinsam mit Gleichgesinnten allen BesucherInnen attraktive Geschenkideen vorstellen und dabei ins Gespräch kommen.

Sie erhalten wertvolle Infos zu den Tierprodukten „Schenken mit Sinn“, Leuchtturmprodukte aus den Fertigungen der Werkstätten der Caritas Österreich oder auch Musterbeispiele für nachhaltige Produkte aus dem Einzelhandel der Dornbirner Innenstadt. Zudem sind nachhaltige Initiativen für nachhaltigen Konsum wie s'Fachl oder der Verein Consolnow... vertreten. Daneben laden wir ein zu Frühstück, Vorlesenachmittagen, Oma-Kuchen uvm. Wir freuen uns über zahlreiche Begegnungen und Gespräche!

Für weitere Infos und Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Claudio Tedeschi

Kommunikation

T 0676 884205060

E claudio.tedeschi@caritas.at

Ingrid Böhler

PfarrCaritas

T 0676 884204010

E ingrid.boehler@caritas.at

WirkRaum **mit**einander

Bahnhofstraße 9

6850 Dornbirn

Öffnungszeiten:

Mittwoch	8:30 bis 12 Uhr
Donnerstag	14 bis 18 Uhr
Freitag	14 bis 18 Uhr
Samstag	8:30 bis 12 Uhr

Das Detailprogramm und aktuelle Infos zum WirkRaum finden sich fortlaufend auf www.caritas-vorarlberg.at/wirkraum.

**Gesund durch das Jahr – Omega 3 für dich und die Menschen die du begleitest**

Fette haben in unserer Gesellschaft oft den Ruf dick zu machen und ungesund zu sein. Doch dies ist zum Teil ein großer Irrtum, denn schon alleine 60 Prozent unseres eigenen Gehirns bestehen aus Fett. Doch unsere Schaltzentrale braucht für eine reibungsfreie Funktion nicht irgendeine Fette, sondern vor allem Omega-3-Fette, die zu den mehrfach ungesättigten Fetten (essenziell) zählen.

Verbesserte geistige Fähigkeiten

Viele Studien belegen, dass die ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fetten zu verbesserten geistigen Fähigkeiten führt. Das bedeutet beispielsweise, dass man sich Dinge besser merken kann und auch im steigenden Alter die ursprüngliche Gehirnleistung erhalten bleibt. Dies liegt daran, dass diese essenziellen Fettsäuren die Übertragungsprozesse im Gehirn schnell und effizient halten. Man kann sich das Gehirn bildlich gesprochen als Internetleitung vorstellen, wobei man mit wertvollen Omega-3-Fetten im Hochgeschwindigkeitsnetz surft, anstelle einer gedrosselten Geschwindigkeit. In diesem Zusammenhang sind sie auch eine sehr gute Vorsorge gegen Demenz.

Ressource für hyperaktive Kinder

Bei immer mehr Kindern wird heutzutage ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivität-Syndrom) diagnostiziert. Typische Symptome sind starke Impulsivität und Unaufmerksamkeit, sowie daraus resultierende Lernschwierigkeiten. Außerdem gehören auch emotionale Schwankungen und feindliches Verhalten dazu. In diesem Zusammenhang haben mehrere klinische Studien gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren die Symptomatik der Kinder deutlich lindern kann. Dies ist in der breiten Öffentlichkeit relativ wenig bekannt, da es natürlich nicht im Sinne der sehr einflussreichen Pharmaindustrie ist, dass viele Menschen über diese Zusammenhänge Bescheid wissen.

Gegen Depression

Depressive Erkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft ebenfalls immer mehr zu. Doch mit Omega-3-Fetten können auch

hier deutliche Verbesserungen erzielt werden, wie aus einigen Studien hervorgeht. Die Fette verbessern die Funktion der Nervenbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin und wirken sich so positiv auf die psychische Befindlichkeit aus.

Lebensmittel mit hohem Omega-3-Gehalt

Ein Lebensmittel, das das Potenzial hat zur eigenen Gesundheitsversicherung zu werden ist die Nuss. Sie ist dicht bepackt mit dem Besten, was die Natur zu bieten hat: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Eiweiß und eben auch essenzielle Fette. Kein anderes Nahrungsmittel hat diese wichtigsten Stoffe so hochkonzentriert auf kleinstem Raum in sich. Zudem sind hochwertiges Olivenöl und Rapsöl sehr zu empfehlen, da sie einen hohen Gehalt an Omega-3 aufweisen und auch erhitzt werden können. Auch Leinöl ist sehr gesund, darf jedoch nicht erhitzt werden. Beim Kauf der Produkte ist es wichtig, auf die Qualität zu achten, da es speziell bei Ölen deutliche Unterschiede gibt – Spart nicht bei der Gesundheit!

Quelle: Dr. Strunz, Ulrich; Jopp, Andreas (2015): Fit mit Fett. Die Omega-3-Revolution. 5.Auflage. München: Heyne.



Buchtip: Jedes Leben – Kaplan Bonetti

Das Buch „Jedes Leben“ wurde anlässlich dem 10-jährigen Jubiläum der Kaplan Bonetti Beratungsstelle erstellt, und beinhaltet die Lebensgeschichte von zehn Menschen, deren Weg schließlich zu Kaplan Bonetti führte.

Über Menschen in schwierigen Lebenssituationen wird aktuell viel gesprochen, mit ihnen leider nur sehr wenig. Die Diskussion etwa um die neue Mindestsicherung oder Sozialhilfe zeigt, welch stark negatives und mit Stereotypen behaftetes Bild von Armutsbetroffenen vorherrscht. Die Solidarität mit Menschen, die Unterstützung benötigen, scheint derzeit enden wollend zu sein. Das Buch „Jedes Leben“ ist ein Versuch, diesen Menschen eine Stimme zu geben.

Mit dem Kauf des Buches wird die Arbeit der Institution Kaplan Bonetti ideell wie auch finanziell unterstützt. Vielleicht ein ganz besonderes Geschenk für Freunde, Fremde und sich selbst!?

Buchbestellungen an:

Frau Monika Spiss

Kludiasstraße 6 / 1. Stock

6850 Dornbirn

T +43 5572 23061-40

E beratungsstelle@kaplanbonetti.at**Gesucht - Gefunden**

Wir suchen SozialpatInnen für bestimmte offene Aufgabenbereiche in ganz Vorarlberg. Falls du Interesse hast oder jemanden kennst, der für diese wertvolle Arbeit geeignet wäre, melde dich bitte bei uns!

Dornbirn

Für eine ganz sympathische Frau Mitte 50, die in Hohenems lebt, suchen wir einen Besuchsdienst fürs Einkaufen und plaudern, ca. alle 2 Wochen. Eigenes Auto wichtig.

Bitte meldet euch bei Claudia,

M: 0676/884204016, E: claudia.wohlgenannt@caritas.at

Bregenz

Für den Bezirk Bregenz suchen wir noch engagierte Personen zur Unterstützung beim Deutsch lernen.

Bitte meldet euch bei Gunther,

M: 0676/884204015, E: gunther.grass@caritas.at

Feldkirch

Zur Entlastung seiner Frau suchen wir für einen älteren pflegebedürftigen Herrn in Mäder eine/n SozialpatIn für regelmäßige Besuche.

Bitte meldet euch bei Marlies,

M: 0676/884204012, E: marlies.enenkel-huber@caritas.at

Bludenz

Deutsch- Lernhilfen gesucht: zum Beispiel für Frau M. – sie steht noch ganz am Anfang, spricht nur wenige Brocken Deutsch und müht sich mit unserem Alphabet ab; oder für Frau A. - sie ist schon ein paar Schritte weiter und besucht den B1 Kurs. Beide wünschen sich jemanden, der sich manchmal mit ihnen zusammensetzt, ihnen beim Üben, beim Anwenden des Gelernten hilft.

„Obstrunde“: Herr H. freut sich, wenn er am Mittwochnachmittag die gesunde Jause in einem großen Bludener Betrieb in alle Abteilungen verteilen darf. Eine fallweise unterstützende Begleitung dabei durch eine Sozialpatin/einen Sozialpaten wäre schön.

Bitte meldet euch bei Veronika,
M: 0676/884204014; E: veronika.winsauer@caritas.at



Neujahrsempfang im Jänner

Anstelle der Stammtische findet im Jänner der bereits im letzten Newsletter erwähnte Neujahrsempfang statt, zu dem wir an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich einladen.

Mit einem feinen Brunch und einem abwechslungsreichen Programm u.a. mit dem Humoristen Sepp Gröfler und dem Liedermacher Konrad Bönig möchten wir mit euch gemeinsam ins neue Jahr 2020 starten. Wir freuen uns auf euer Mitfeiern am **Samstag**, den **25.01.2020**, von **9:30 bis 13:00** Uhr im **Pfarrsaal Dornbirn Schoren**. Wir bedanken uns ganz herzlich für eure tollen Einsätze und die vielen Stunden, die ihr mit der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen verbringt. Gerne könnt ihr auch eine Begleitperson mitbringen.

Wir bitten um Anmeldung bei
Veronika Winsauer
E: lernwerkstatt@caritas.at
M: 0676-884204014



LernWerkstatt

Das Aus- und Weiterbildungsangebot bietet im Dezember wieder interessante Veranstaltungen.

„Besuch mit Buch“

Ältere Menschen besuchen und ihnen dabei vorlesen

Mi, 11. Dezember 2019, 18.30 bis 21.00 Uhr

Caritashaus Feldkirch, Wichnergasse 22, 4. Stock

Bitte meldet euch bis eine Woche vor Durchführung der Veranstaltung an.

E: lernwerkstatt@caritas.at