

kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 3/2023

Spendenkonto:
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

«Not gibt es auch bei uns im Aargau»



Im Aargau für Sie da!

Hans Rösch ist ehrenamtlicher Präsident des Aargauer Roten Kreuzes. Dieses Jahr feiert er sein 15-Jahr-Jubiläum. Er erklärt, was ihn für sein Amt motiviert und welchen Herausforderungen sich das Aargauer Rote Kreuz stellt – jetzt und in Zukunft.

Hans Rösch, wieso sind Sie Präsident des Aargauer Roten Kreuzes geworden?

Hans Rösch: Es war im Jahr 2008 und es ist auch 15 Jahre später eine sehr erfüllende Aufgabe, zusammen mit dem Vorstand, den Mitarbeitenden und den rund 1000 Freiwilligen bedürftigen Menschen im Aargau Unterstützung zu ermöglichen. Denn Not gibt es auch bei uns im Kanton Aargau. Dafür muss man nicht erst über die Landesgrenze schauen.

Welche Begegnung bleibt Ihnen noch lange in Erinnerung?

Die Begegnungen in unserem Tageszen-

trum in Aarau. Zu Beginn meiner Tätigkeit hatte ich wenig Bezug zu Menschen mit einer psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung. Hier habe ich eindrücklich erlebt, wie durch professionelle Begleitung und Betreuung auch benachteiligten Menschen wieder viel Lebensfreude und Lust am handwerklichen Arbeiten, am Spielen und am Kommunizieren mitgegeben werden kann.

Wie ist das Aargauer Rote Kreuz organisiert?

Wir sind ein organisatorisch und finanziell unabhängiger Verein mit eigener Rechnungslegung – und keine Sektion des nationalen Roten Kreuzes, wie viele denken. Der Verein hat einen eigenen Vorstand, der ehrenamtlich arbeitet, und eine eigene Geschäftsführung. Spendengelder machen über ein Drittel unseres Budgets aus. Jeder gespendete Franken an uns wird für Hilfsprojekte im Kanton Aargau eingesetzt. Von Bund und Kanton erhalten wir nur gegen konkret erbrachte Leistungen eine Abgeltung.

Was ist der Unterschied zwischen dem Aargauer Roten Kreuz, dem nationalen Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) und dem Internationalen Komitee vom Roten Kreuz (IKRK)?

Das Aargauer Rote Kreuz setzt sich in den Bereichen Entlastung, soziale Integration und Bildung für benachteiligte Menschen im Kanton Aargau ein. Das nationale SRK engagiert sich vor allem für Hilfsprojekte und Naturkatastrophen im Ausland. Und das IKRK ist weltweit tätig im Schutz von Opfern gewalttätiger Konflikte. Weil wir das gleiche Emblem tragen – das rote Kreuz – können uns viele Menschen nicht unterscheiden. Daran arbeiten wir täglich.

Gehört das Aargauer Rote Kreuz nun zum SRK oder nicht?

Organisatorisch und finanziell ist das Aargauer Rote Kreuz unabhängig vom nationalen SRK. Als Aargauer Rotkreuz-Kantonverband sind wir ein Mitglied des SRK, das in diesem Fall wie ein Dachverband fungiert. Als Mitglied profitieren wir von verschiedenen Leistungen seitens SRK und nutzen Synergien.

Wer ist im Kanton Aargau auf Unterstützung angewiesen?

Es sind ältere oder beeinträchtigte Menschen, die nicht mehr mobil sind oder kein soziales Netzwerk mehr haben. Es sind aber auch betreuende Angehörige, die sich rund um die Uhr um ihnen nahestehende Menschen kümmern und häufig die eigenen Bedürfnisse hintanstellen. Es sind junge Familien in Notsituationen, Menschen mit einer psychischen oder physischen Beeinträchtigung mit Wunsch nach mehr Autonomie oder Personen mit Fluchthintergrund, die viele Fragen haben und unsicher sind. Kurz gesagt: Wir helfen überall, wo die Not am grössten ist.

Wo sehen Sie die zukünftigen Herausforderungen des SRK Kanton Aargau?

Unsere Welt verändert sich dauernd. Auch die Notlagen und Bedürftigkeit der Menschen verändern sich. Wir sind daher gefordert, unsere Hilfsprojekte stetig auf deren Wirkung zu prüfen und anzupassen und neue, bedarfsgerechte Projekte zu lancieren. Wir müssen auch weiter offen bleiben für einen Dialog – mit unseren Freiwilligen, Mitarbeitenden, Spenderinnen und Gönnern, und natürlich auch mit der Aargauer Bevölkerung.



Hans Rösch ist seit 2008 ehrenamtlicher Präsident des Aargauer Roten Kreuzes.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Aargauer Rote Kreuz ist mit einem breiten Hilfsangebot für die Menschen in unserem Kanton da. Welchen beeindruckenden regionalen Beitrag unsere Organisation mit der Unterstützung unserer Mitglieder, Spendenden und Freiwilligen leistet, wird mir immer wieder in Gesprächen mit den Freiwilligen und Mitarbeitenden vor Augen geführt. Die so entstehenden sozialen Kontakte und Unterstützungsleistungen werden von unseren Mitmenschen – gerade wenn sie auf sich allein gestellt sind – sehr geschätzt. Ebenso bin ich immer wieder aufs Neue begeistert, mit welcher Freude und welchem Engagement sich junge Leute in unserer humanitären Organisation einsetzen. Ein generationenübergreifendes Miteinander funktioniert hier offensichtlich wie selbstverständlich, setzt aber einen offenen Dialog voraus. Dies bietet eine grossartige Grundlage des gegenseitigen Lernens. Zum Beispiel im Bereich der Digitalisierung: Auch humanitäre Organisationen wie das Aargauer Rote Kreuz müssen sich dieser Herausforderung vorausschauend stellen, um den Anforderungen aller Anspruchsgruppen gerecht zu werden und administrative Abläufe schlank zu halten. Dadurch können sich die Mitarbeitenden und Freiwilligen mehr auf das konzentrieren, was nicht digitalisiert werden kann – der persönliche, empathische Kontakt zwischen Menschen.



Daniel Knechtli
Vorstandsmitglied SRK Kanton Aargau

Das Rote Kreuz Kanton Aargau ist ZEWÖ-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



Abwechslung im Alltag

Eine Gesellschaft, die beide schätzen

Seit über fünf Jahren reden und lachen Elisabeth Bitter und Béatrice Nauer regelmässig zusammen. Kennengelernt haben sich die beiden durch den Besuchs- und Begleitdienst des Aargauer Roten Kreuzes.

Jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich manchmal bis sehr oft einsam. Das ergab eine Umfrage des Bundesamtes für Statistik (BFS). Einsamkeit setzt der Psyche und dem Körper nachweislich zu (siehe Artikel auf Seite 3). Genau dort setzt der Besuchs- und Begleitdienst des Aargauer Roten Kreuzes an. Freiwillige unterstützen allein lebende Menschen, ältere Personen oder Menschen mit einer Beeinträchtigung, ihr soziales Netzwerk zu erweitern, und begleiten sie in ihrer Freizeitaktivität. Durch den Besuchs- und Begleitdienst haben sich auch Elisabeth Bitter (82) und die Freiwillige Béatrice Nauer (77) kennengelernt. Seit über fünf Jahren treffen sich die beiden regelmässig, gehen spazieren, trinken einen Kaffee und tauschen gegenseitig ihre Gedanken und Alltagsgeschichten aus. «Mit Béatrice kann ich wirklich über alles reden», sagt Elisabeth Bitter. Das grosse Vertrauen spürt Béatrice Nauer gut, wie sie sagt: «Bethli ist so ein liebenswerter Mensch. Ich weiss, dass ihr unsere gemeinsame Zeit sehr viel bedeutet.»

«Es gibt viele einsame Menschen in meiner Nähe»

Kurz nachdem der Ehemann von Elisabeth Bitter ins Pflegezentrum verlegt werden musste, hat sich einer ihrer Söhne an den Besuchs- und Begleitdienst des SRK Kanton Aargau gewandt und um Unterstützung für seine Mutter gebeten. «Ich bin seit einiger Zeit in der Bewegung ziemlich eingeschränkt und habe daher grossen Respekt, wenn ich allein spazieren gehe», erzählt die Seniorin. Dementsprechend ist jedes Treffen mit Béatrice Nauer geprägt von einem gemeinsamen Spaziergang – ausser bei Regen, da bleiben die beiden Frauen lieber drinnen, erzählt Béatrice Nauer mit einem Lachen.

Angesprochen auf den Besuchs- und Begleitdienst sagt Béatrice Nauer: «Es ist sehr



Elisabeth Bitter (links) und Béatrice Nauer geniessen ihre gemeinsame Zeit sichtlich.

wichtig, dass es ein solches Angebot gibt. Erst seit ich mich freiwillig für ältere und alleinstehende Menschen engagiere, ist mir bewusst geworden, wie viele einsame Personen es in meiner Nähe gibt, die sich über

eine gelegentliche Gesellschaft und Abwechslung in ihrem Alltag freuen würden.» Dem stimmt Elisabeth Bitter nur zu – und freut sich bereits wieder auf ihr nächstes Treffen.

Besuchs- und Begleitdienst

Menschen, die allein wohnen oder deren Angehörige und Freunde nicht in der Nähe sind, wünschen sich oft mehr soziale Kontakte. Manchmal sind sie ausser Haus auf eine Begleitperson angewiesen. Freiwillige des Besuchs- und Begleitdienstes des Aargauer Roten Kreuzes begleiten Menschen, die ihr soziales Netzwerk erweitern möchten oder die sich für Besorgungen und Freizeitaktivitäten eine Begleitung wünschen.

www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst

Dringend gesucht: Freiwillige in der Region Baden und Freiamt

Sind Sie einfühlsam, geduldig und kommunikativ?

Unsere Freiwilligen im Besuchs- und Begleitdienst ermöglichen es Menschen, die allein wohnen oder keine bis wenig soziale Kontakte haben, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Sie: 056 621 13 13, www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst-fw

Fünf Fragen an ... Mitarbeitende stellen sich vor



Annette Ebert leitet seit dem 1. Oktober 2022 die Regionalstelle Freiamt in Wohlen. Sie ist gleichzeitig verantwortlich für den Besuchs- und Begleitdienst sowie die Aktion «2 x Weihnachten» des Aargauer Roten Kreuzes.

Was schätzt du an deinem Arbeitstag in der Regionalstelle Freiamt am meisten?

Die gute und familiäre Stimmung im Team sowie die abwechslungsreiche Arbeit. Zusätzlich schätze ich den nahen Kontakt zu den Klientinnen und Klienten und unseren Freiwilligen.

Wieso ist der Besuchs- und Begleitdienst wichtig?

Da es in unserer Gesellschaft – auch in unserer Nachbarschaft – Menschen gibt, die aus verschiedenen Gründen sozial isoliert sind, ist dieses Hilfsangebot sehr wichtig. Er wird auch in Zukunft wichtig bleiben, denn die gesellschaftliche Entwicklung spricht eine klare Sprache.

Wie sieht ein perfekter Tag für dich aus?

Wenn ich den Tag in der Natur verbringen kann. Dies kann an meinem Lieblingsplatz am See sein oder beim Erkunden von neuen schönen Orten in der Natur.

Welche Sprache würdest du gerne fließend sprechen?

Spanisch, dann könnte ich mich mit meinen Englischkenntnissen fast in der ganzen Welt mit meinen Mitmenschen verständigen!

Was bringt dich immer zum Lachen?

Da ich ein fröhlicher Mensch bin, können dies bereits Kleinigkeiten sein. Zudem lache ich oft über mich selbst!

News

Neues Vorstandsmitglied gewählt

Hans Muff wurde an der Generalversammlung vom 15. Juni 2023 neu in den Vorstand des Aargauer Roten Kreuzes gewählt. Der 65-jährige HR-Leiter ist verheiratet und wohnt in Klingnau. Herzlich willkommen!

«Einheit» ist Jahresgrundsatz 2023

Jedes Jahr rückt das Schweizerische Rote Kreuz einen der sieben Rotkreuz-Grundsätze in den Fokus. Im Jahr 2023 steht Einheit im Zentrum, was bedeutet: In jedem Land kann es nur eine einzige nationale Rotkreuz- oder Rothalbmond-Gesellschaft geben; sie muss allen offenstehen; ihre humanitäre Tätigkeit muss sie im ganzen Gebiet ausüben.

Weitere Informationen:

www.srk-aargau.ch/grundsätze

Danke an Swisscom!

In den letzten Monaten hat die Swisscom vier kostenlose Schulungen für unsere Freiwilligen durchgeführt. Im Kurs lernten sie, wie sie mit ihrem Smartphone umgehen und die Rotkreuz-App für ihre Einsätze nutzen. Das Aargauer Rote Kreuz bedankt sich an dieser Stelle herzlich bei der Swisscom!

Agenda

Kurs

Angehörige und Caring Community

Betreuen oder pflegen Sie eine Ihnen nahestehende Person? Von der Nachbarschaftshilfe über die Beratungsstelle bis zum Entlastungsdienst: Die Teilnehmenden nehmen ihre Rolle innerhalb des Betreuungsnetzes wahr und lernen Unterstützungsmöglichkeiten kennen.

Ort: Rotkreuz-Haus, Bucherstrasse 24, Aarau

Datum: 30. Oktober 2023, 9–12 Uhr

Weitere Informationen:

www.srk-aargau.ch/bildung oder 062 835 70 47

Veranstaltung

Informationsanlass Vorsorge

Ein Unfall oder eine Krankheit kann uns schnell in eine Situation bringen, in der wir nicht mehr über uns selbst bestimmen können. Mit einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag und einem Testament wird den eigenen Wünschen zu jeder Zeit Rechnung getragen. Der Anlass ist kostenlos.

Ort: Gasthof zum Schützen, Schachenallee 39, Aarau

Datum: 28. September 2023, 14–16 Uhr, anschliessend Kaffee und Kuchen

Anmeldung: spenden@srk-aargau.ch oder 062 544 03 07

Einsamkeit kann alle treffen

«Soziale Isolation ist vergleichbar mit einer chronischen Krankheit»

Prof. Dr. André Fringer doziert an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und ist Pflege- und Gesundheitswissenschaftler. Er zeigt auf, welche gravierenden Folgen Einsamkeit auf den Körper, die Psyche und die Gesellschaft hat und was dagegen helfen kann. Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit hält er am 19. September 2023 einen Vortrag in Lenzburg.

Welche Personen sind von Einsamkeit betroffen?

André Fringer: Alle Altersgruppen und sozialen Schichten sind davon betroffen. Insbesondere unter älteren und pflegebedürftigen, aber auch jungen Menschen nimmt das Problem bereits heute pandemische Ausmasse an.

Wie unterscheiden sich Einsamkeit und soziale Isolation?

Es sind sehr verwandte Konzepte. Einsamkeit ist häufig temporär und ist eine unangenehme Erfahrung, bei der eine Person ihr eigenes soziales Netz als unzureichend empfindet. Soziale Isolation hingegen ist, wenn diese Erfahrung dauerhaft ist, vergleichbar mit einer chronischen Krankheit. Sie kann den Alltag und die Normalität massgeblich bestimmen und diese negativ beeinflussen.

Welche Folgen können Einsamkeit und soziale Isolation haben?

Die Folgen sind vielfältig und äussern sich in Form von Angst, Depression, Stimmungsstörungen oder auch Ärger. Sie beeinflussen aber auch körperliche Leiden wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Schlafstörungen. Sie führen zu einer erhöhten Sterblichkeit und Selbstmordrate und können die Entwicklung von Demenz fördern. Studien belegen, dass Einsamkeit und soziale Isolation für einen erheblichen Anstieg von Gesundheitsausgaben verantwortlich sind. Dieses Thema bedeutet gleichzeitig eine grosse Herausforderung für die Gesellschaft und die Politik. Grossbritannien hat deshalb 2018 einen Minister für Einsamkeit eingesetzt, um Strategien für deren Bewältigung zu entwickeln.

Weshalb sind so viele Menschen in der Schweiz einsam?

Es kann unterschiedliche Gründe geben, weshalb sich jemand einsam fühlt. Ich nenne hier drei Hauptfaktoren, einer davon ist die erhöhte Individualisierung. Sie führt dazu, dass immer mehr Menschen in der Schweiz allein leben. Trennungen und Scheidungen sind häufig. Schweizerinnen und Schweizer haben im Schnitt 1,5 Kinder. Mit dieser demografischen Entwicklung wird sich das Phänomen der Einsamkeit künftig noch zuspitzen.

Und was sind die beiden anderen Faktoren?

Auch die Digitalisierung trägt ihren Teil dazu bei. Viele bestellen das Essen oder die Kleidung nach Hause. Auch Arbeiten geht heute ohne Probleme von zu Hause aus. Freundschaften und Beziehungen können vermehrt online gepflegt werden. Auch wenn die Digitalisierung uns hilft, mit Menschen in Kontakt zu bleiben, so führt sie doch dazu, dass wir unsere realen Kontakte vernachlässigen. Das kann dazu führen, dass wir uns im echten Leben immer einsamer fühlen.

Der dritte Hauptfaktor ist die Wirtschaft. Diese hätte auf den ersten Blick allen Grund, Einsamkeitsgefühle einzudämmen. Schliesslich kosten kranke Arbeitnehmende. Gleichzeitig wünscht sich die Wirtschaft eine Einzelperson, die keine Energie für soziale Bindungen aufwendet. Im Klartext: jemanden ohne Familie, ohne Freundeskreis oder soziale Verankerung, der oder die bereit ist, alles für den Job zu geben. Dass diese Art zu leben langfristig krank macht, liegt auf der Hand.

Was können wir gegen Einsamkeit tun?

Verschiedene Akteure haben sich des Themas angenommen. Private Vereine und kleinere Institutionen gehen voran. Mehrgenerationen-Projekte, Alters-Wohngemeinschaften und politische Initiativen setzen aktive Akzente im Bereich Alters-Einsamkeit.

Aber auch mit scheinbar kleinen Massnahmen kann man vieles erreichen (siehe Box). Wichtig ist, dass man diesen Gefühlen Raum eingesteht. Auch negative Gefühle gehören zum Leben. In einem zweiten Schritt hilft es, darüber zu reden. Dann merkt man häufig, dass man gar nicht so allein ist, wie man glaubt.

Veranstaltung

Aktionstage Psychische Gesundheit

Ob alt, jung, alleinstehend, in einer Beziehung oder bestens vernetzt: Einsamkeit kann alle Menschen treffen. Nach einem Fachinput zum Thema «Einsamkeit und soziale Isolation» von Prof. Dr. André Fringer beleuchten wir in einer Podiumsdiskussion mit Fachpersonen die vielen Facetten von Einsamkeit. Diskutieren Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam den «Einsamkeiten» entgegentreten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

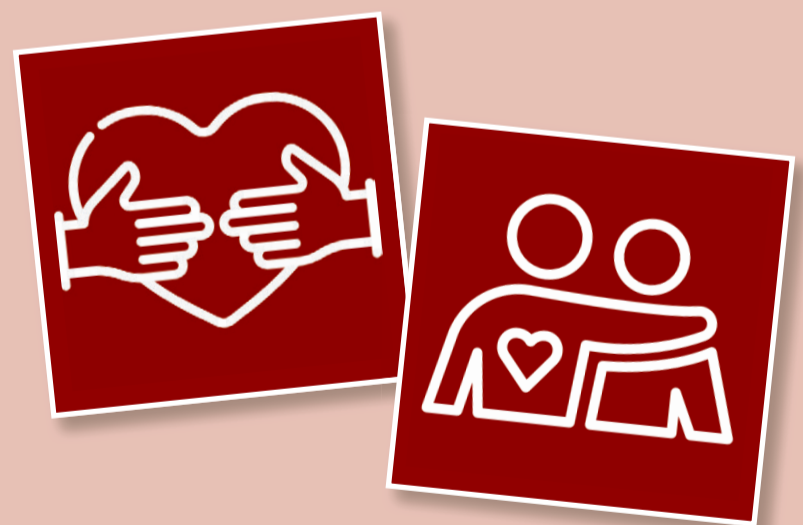
Ort: Alter Gemeindesaal, Metzgerplatz 2, 5600 Lenzburg

Datum: Dienstag, 19. September 2023, 18–20 Uhr






Anmeldung: kurse@srk-aargau.ch / 062 835 70 47



Prof. Dr. André Fringer hält am 19. September einen Vortrag in Lenzburg zum Thema Einsamkeit.



5 Wege aus der Einsamkeit

-  Reden Sie über Ihre Einsamkeit. Öffnen Sie sich Freunden und der Familie.
-  Knüpfen Sie neue Kontakte in Ihrer unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel Ihrer Nachbarschaft oder in einem Verein. Oder frischen Sie alte Kontakte auf.
-  Holen Sie sich Unterstützung, z.B. bei einer Selbsthilfegruppe.
-  Engagieren Sie sich in einer ehrenamtlichen Tätigkeit.
-  Geniessen Sie Zeiten allein. Gestalten Sie Ihr Leben neu. Probieren Sie eine neue Freizeitbeschäftigung aus.

Das SRK Kanton Aargau stellt sich vor

Im Fokus: Die Regionalstelle Fricktal und die Tagesstätte in Frick

Das SRK Kanton Aargau ist an mehreren Standorten im Aargau für Sie da.



Esther Ernst begrüsst uns in der Regionalstelle Fricktal in Frick – gemeinsam mit Henry Dunant.



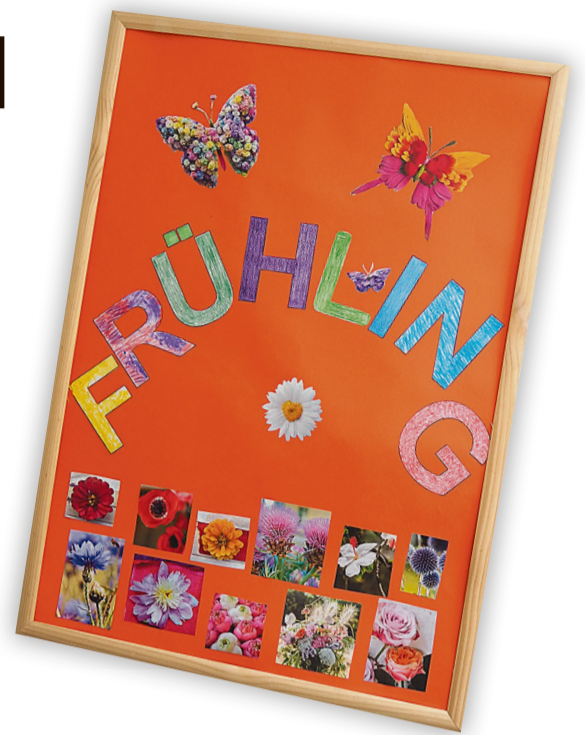
Marie-Helen Roniger, Leiterin der Regionalstelle Fricktal, fragt eine Freiwillige für eine Fahrt an.



Zwei Besucherinnen halten noch kurz ein Schwätzchen, bevor die Mitarbeitenden das selbstgemachte Dessert servieren.



Der Kaffee darf dabei nicht fehlen. Nasim Qasimi weiss, wie viel Zucker die Tagesgäste mögen.



Mit diesem Werk hat der Frühling in der Tagesstätte in Frick früh Einzug erhalten.

Das nächste Mal stellen wir Ihnen die Regionalstelle Freiamt vor!

Alle
Rotkreuz-Dienstleistungen:
www.srk-aargau.ch
Tel. 062 835 70 40

Rätselecke

Wörter suchen

Im Rätsel sind folgende Wörter waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt:

- AARGAU
- ABWECHSLUNG
- DUNANT
- EHRENAMTLICH
- EINSAMKEIT
- LIEBLINGSPLATZ
- SPAZIEREN
- UNABHAENGIG
- VORSTAND
- VORTRAG

E	H	R	E	N	A	M	T	L	I	C	H	B
N	E	L	I	V	F	M	A	A	R	G	A	U
A	A	I	N	N	O	L	Y	O	X	Z	R	W
U	B	E	N	M	X	W	Z	B	V	Q	H	N
N	W	B	C	S	R	D	W	F	J	K	E	X
A	E	L	M	I	A	D	U	K	F	R	D	D
B	C	I	Z	Z	F	M	I	N	E	I	Z	G
H	H	N	N	L	P	S	K	I	A	F	F	F
A	S	G	D	V	I	V	Z	E	E	N	J	I
E	L	S	X	W	O	A	O	R	I	S	T	A
N	U	P	G	Q	P	R	F	R	T	T	F	O
G	N	L	B	S	N	V	S	A	T	R	V	E
I	G	A	J	F	U	N	Z	T	R	R	O	K
G	Q	T	C	A	Q	C	B	U	A	X	A	S
P	E	Z	Z	G	I	B	Y	V	T	N	S	G
Z	M	V	A	V	W	E	V	U	F	Y	D	F

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke nur ein Mal vorkommen.

		8	6	2	1	5		
	5	4	7			6	2	
	6			4		2	3	
	4		8		7		5	
	7	3		6			9	
	2	9			6	4	8	
		5	4	8	3	9		

	1	3		5		8		
	4		6					
					3			
7	6		8	4				2
5				2				4
2				3	6		9	7
			3					
					7		1	
		5		8		7	2	



Jetzt spenden!
Mit TWINT App scannen und Betrag eingeben.

Impressum

«kreuzrichtig – die Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes» erscheint vierteljährlich und geht an alle Spenderinnen und Spender sowie Mitglieder des Vereins SRK Kanton Aargau.

Herausgeber
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40, info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch

Redaktion
Katrin Petkovic
Sonja Geissmann

Bilder
SRK Kanton Aargau

Auflage
48000 Exemplare

Gestaltung und Druck
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Kanton Aargau

