

JO!



Aus Liebe zum Leben

Die Kunst des Entscheidens

Sie können einen kurzen Moment verändern oder das ganze Leben auf den Kopf stellen: Entscheidungen sind in unserem Alltag allgegenwärtig. Schließlich setzt sich unser Leben aus einer Abfolge von Entscheidungen zusammen.

Ziehe ich das rote oder das blaue Shirt an? Was koche ich heute Abend? Und gehe ich mit den Enkelkindern am Wochenende Eisessen oder in den Tierpark? Wir treffen in unserem Alltag unzählige Entscheidungen – bis zu 20000 am Tag. Die meisten davon, ohne groß darüber nachzudenken. Andere dagegen

stellen uns vor Herausforderungen, denn sie können unser ganzes Leben umkrempeln. So schwer eine Entscheidung auch fallen mag, so stecken in ihr auch immer die Chance, Neues zu entdecken, und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.

Lesen Sie weiter auf **Seite 3.** ►



JOHANNITER

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Ihre Stimme ist gefragt: Am 9. Oktober wird in Niedersachsen ein neuer Landtag gewählt. Keine so einfache Entscheidung in der Wahlkabine, schließlich stehen viele Optionen zur Auswahl. Wichtig ist aber vor allem, **dass** Sie wählen. Dem Thema „Entscheidungen treffen“ widmet sich auch diese Ausgabe des JO!. Warum diese uns oft so schwerfallen und wie wir sie dennoch fällen können, erfahren Sie in diesem Heft. Lesen Sie außerdem, welche entscheidenden Maßnahmen Sie gesund durch den Herbst bringen (mehr dazu auf Seite 4) und wie Sie für den Fall der Fälle, dass Sie Ihre Entscheidungen nicht mehr äußern können, vorsorgen können (Seite 11).

An dieser Stelle möchte ich mich dafür bedanken, dass Sie sich für die Johanniter entschieden haben. Auch wir haben eine Entscheidung getroffen: die, für unsere Mitmenschen da zu sein, etwa mit unseren Sanitätsdiensten auf Veranstaltungen (mehr dazu auf Seite 8), unserem Betreuungs- und Serviceangebot in den Johanniter-Wohnanlagen (lesen Sie hierzu auf Seite 6 weiter) und vielem mehr. Anderen Menschen entscheidende Hilfe zu bieten, ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Herzlichst, Ihr

Uwe Beyes

Uwe Beyes
Mitglied im Landesvorstand
Niedersachsen/Bremen

Vielen Dank für Ihre Empfehlung!

Der Johanniter-Hausnotruf schenkt ein sicheres Gefühl in den eigenen vier Wänden. Wir sind davon überzeugt: Das ist eine gute Sache! Sie auch? Dann sagen Sie es gerne weiter und empfehlen Sie den Johanniter-Hausnotruf in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis. Für jeden erfolgreich vermittelten Kunden erhalten Sie als Dank einen von drei Gutscheinen im Wert von 25 Euro.

- **Johanniter-Wertgutschein:** kann für alle Johanniter-Dienstleistungen in Niedersachsen und Bremen eingelöst werden
- **Aral-Gutschein (SuperCard):** Einkaufen & Tanken – in allen teilnehmenden Aral-Tankstellen deutschlandweit gültig
- **Rossmann-Gutschein:** in allen Filialen der Dirk Rossmann GmbH in Deutschland einlösbar



Unser gebührenfreies Service-Telefon
0800 0019214



Gibt's was Neues?

Halten Sie uns auf dem Laufenden, damit unsere Hilfe auch bei Ihnen ankommt. Informieren Sie uns, wenn sich bei Ihnen oder den Kontaktpersonen, die wir im Notfall benachrichtigen sollen, etwas verändert hat, beispielsweise bei einer neuen Telefonnummer, einem neuen Krankheitsbild oder ausgewechselten Türschlössern.

Schreiben Sie uns eine E-Mail
hausnotrufzentrale.stedingen@johanniter.de

oder einen Brief:
Johanniter-Hausnotrufzentrale
Landesverband Niedersachsen/Bremen
Am Deich 8, 27804 Berne

Impressum

Herausgeber / Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Landesverband Niedersachsen/Bremen
Baumschulenallee 16, 30625 Hannover
Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin
lg.nb@johanniter.de
Redaktion und Layout / Lattke und Lattke GmbH,
Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg
Sie finden uns auf / www.facebook.com/JohanniterNiedersachsenBremen
www.instagram.com/johanniter_niedersachsenbremen
Druck / Ströher Druckerei und Verlag, Celle
Auflage / 48 310 Exemplare
Titelfoto / Adobe Stock / shurkin_son



Dieses Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung.
www.johanniter.de/nb-jo/



Gewinnspiel-Adresse
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,
Redaktion JO!, Stichwort: Rätsel,
Baumschulenallee 16,
30625 Hannover





► Fortsetzung von Seite 1

Eine Entscheidung zu treffen, heißt immer auch, sich festzulegen und sich für eine Option und gegen eine andere zu entscheiden. Dass das nicht immer leichtfällt, ist klar. So kann die überwältigende Anzahl an Möglichkeiten in so manch einer Situation Kopfzerbrechen bereiten.

Manchmal ist es ganz leicht: Wir wählen in der Eisdiele die Sorte, die wir immer essen, und lassen die restlichen Geschmacksrichtungen unbeachtet zurück. Bei vielen Alltagsentscheidungen hilft uns Routine. In anderen Fällen leitet uns unsere Intuition: Das Zusammenspiel unserer Erfahrungen und Erinnerungen, die wir im Laufe des Lebens gesammelt haben, unterstützt uns dabei, eine Option auszuwählen. Doch nicht immer genügen Routine und Intuition – besonders dann nicht, wenn viele Optionen die Entscheidungsfindung erschweren.

Weniger ist mehr

Nie gab es so viele Wahlmöglichkeiten wie heute. Die vielen verschiedenen Optionen schenken uns Gestaltungsmöglichkeiten und Freiheit. Doch trotz großer Auswahl ist die Entscheidung nicht immer einfach: Wohl jede und jeder kennt die Situation, wenn man im Supermarkt nur schnell eine Packung Nudeln besorgen möchte und vor dem Regal stehend von der großen Auswahl an verschiedenen Sorten und Herstel-

lern beinahe erschlagen wird. Umgangssprachlich ist dann von der „Qual der Wahl“ die Rede. Dass es sich dabei nicht bloß um eine Redewendung handelt, haben Tübinger Forschende herausgefunden, denn eine zu große Auswahl an Möglichkeiten blockiert die Entscheidungsfähigkeit im Gehirn. Unser Hirn stellt bei jeder Entscheidung eine Kosten-Nutzen-Rechnung auf. Mit der Menge an Optionen steigt auch der Aufwand, sich diese zu merken und gegeneinander abzuwägen – die kognitiven Kosten nehmen zu. Stehen zu viele Möglichkeiten zur Wahl, übersteigen die Kosten die Vorteile einer großen Auswahl. Die Folge: Wir sind unzufrieden mit der Wahl oder entscheiden uns gar nicht.

Gleichzeitig fühlen wir uns von einer großen Auswahl wie magisch angezogen. In einem Experiment in einem Supermarkt ermittelten amerikanische Forschende, dass viel mehr Menschen vor dem Stand mit den 24 Marmeladensorten als vor dem mit sechs Sorten stehen blieben, am Stand mit weniger Auswahl jedoch

acht Mal mehr Menschen eine Marmelade auswählten. Die große Auswahl lockt uns also, während wir uns eher bei einer kleineren entscheiden.

Entscheidungshilfe

Manche Entscheidungen fallen uns besonders schwer. Oft grübeln wir tage- und wochenlang darüber nach und wägen alle Optionen immer wieder gegeneinander ab. Schließlich kann die Antwort auf die Frage, ob man im hohen Alter noch einmal umziehen soll, das ganze Leben verändern. Was hilft also, wenn man sich bei der nächsten Entscheidung nicht festlegen kann?

Nachdem man sich möglichst viele Informationen beschafft und sich mit nahestehenden Menschen ausgetauscht hat, um andere Perspektiven kennenzulernen, kann es helfen, anhand einer Pro- und Kontra-Liste die Möglichkeiten gedanklich durchzuspielen: Welche konkreten Auswirkungen hätte es für mich und meinen Alltag – und was wäre mir besonders wichtig, was weniger? Bewerten Sie alle Pros und Kontras und gewichten Sie sie. Dabei gilt: Nicht von sozialem oder Zeitdruck stressen lassen, denn das schränkt die Urteilsfähigkeit ein.

Auch wenn es manchmal schwerfällt: Es lohnt sich, zu entscheiden. Denn schließlich kann uns jeder Entschluss auf neue, bessere Wege führen.

Die kürzesten Wörter,
nämlich „ja“ und „nein“, erfordern
das meiste Nachdenken.

Pythagoras

Hallo, Herbst!

Die Blätter der Bäume leuchten in den buntesten Farben, die Tage werden kürzer und die Temperaturen niedriger: Der Herbst ist da. Mit den folgenden Tipps kommen Sie sicher durch die goldene Jahreszeit.

Tageslicht nutzen

Mit den kürzeren Tagen wird es auch schneller dunkel. Bei Dunkelheit können die alltäglichsten Wege zur Herausforderung werden. Wenn möglich sollten Einkäufe, Arztbesuche und sonstige Besorgungen deshalb am (Vor-)Mittag bei Tageslicht erledigt werden. So können Sie es sich mit Beginn der Dämmerung zu Hause gemütlich machen.

Sehstärke überprüfen lassen

Eine gute Sicht ist – besonders in der dunklen Jahreszeit – für die eigene Sicherheit unabdingbar. Es empfiehlt sich deshalb, mal wieder beim Optiker vorbeizuschauen und die Sehstärke überprüfen zu lassen.

Festes Schuhwerk tragen

Laub und Nässe sorgen im Herbst für rutschige Wege. Hinzu kommen Unebenheiten, die durch das Herbstlaub verdeckt sein können. Damit Sie dennoch sicher unterwegs sind und die Sturzgefahr sinkt, hilft festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle. Weiße Schuhe sorgen außerdem für eine bessere Sichtbarkeit im Straßenverkehr.



Rollator checken lassen

Aufgrund des rutschigen Untergrundes ist es ebenfalls wichtig, dass die Bremsen des Rollators gut funktionieren. Es ist deshalb ratsam, die Mobilitätshilfe fachmännisch überprüfen zu lassen. Häufig bieten Sanitätshäuser einen kostenlosen Sicherheitscheck an.

Immunsystem fit machen

Mit dem bevorstehenden Winter rückt auch die Erkältungszeit näher. Jetzt gilt es, das Immunsystem zu stärken. Vitaminreiche Ernährung, Spaziergänge im Freien – soweit dies möglich ist – und ausreichend Schlaf helfen dabei, die körpereigenen Abwehrkräfte zu fördern.

Foto: Adobe Stock / pikselstock

Zu Hause schmeckt es am besten.

Und wenn ich meine Nachbarin zu mir einlade, bestelle ich einfach für zwei.

Der Johanniter-Menüservice

Wir sind mehr als nur Menüservice. Bei uns steht das ganzheitliche Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden im Vordergrund.

Es erwartet Sie ein vielseitiges Speisenangebot, das mit viel Liebe für Sie zubereitet wird.

Für eine individuelle Beratung, Auskunft zu unseren Liefergebieten und Bestellungen rufen Sie uns gerne an:



0800 0019214
(gebührenfrei)

*Zwei Essen für Sie kostenlos. Die Aktion gilt nur für Neukunden – die beiden günstigsten Menüs sind kostenlos. Nur ein Gutschein pro Person.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Foto: aletia2011 – stock.adobe.com



**Fünfmal essen,
dreimal zahlen.***

Stichwort „mein Jo! Menü“

Die richtige Wahl

Auch im Alter an Wahlen teilnehmen



Ist das Wahllokal eigentlich auch mit Rollator zugänglich? Und was tun, wenn man sich am Wahltag nicht fit fühlt? Wählen gehen kann ältere Bürgerinnen und Bürger vor zahlreiche Fragen stellen. Nachfolgend werden die wichtigsten beantwortet, damit Sie Ihr Wahlrecht auch ausüben können. Denn wählen zu gehen, heißt, mitzubestimmen und die Zukunft – sowohl die eigene als auch die der kommenden Generationen – mitzugestalten.

Vor einer Wahl gilt es, sich über die politischen Positionen der einzelnen Parteien zu informieren. Dabei muss nicht jede parteieigene Webseite durchforstet werden. Offizielle Seiten zur jeweiligen Wahl, wie die Seite www.wahl-o-mat.de, stellen die zentralen Ziele der Parteien gebündelt dar.

Ob Rollstuhl oder Gehhilfe – sind Sie auf eine Mobilitätshilfe angewiesen, sollten Sie frühzeitig prüfen, ob Ihr Wahllokal barrierefrei zugänglich ist. Informationen darüber finden Sie auf der Wahlbenachrichtigung. Ist Ihr Wahllokal nicht barrierefrei, können Sie einen Wahlschein, mit dem Sie in einem anderen Wahllokal wählen dürfen, beantragen.

Wird der Gang ins Wahllokal trotz Hilfsmittel zunehmend zur Herausforderung, ist die Briefwahl eine gute Möglichkeit, um trotzdem Ihre Stimme

abzugeben – bequem von zu Hause aus. Die Briefwahlunterlagen können Sie online bei Ihrer zuständigen Gemeinde oder mit dem Formular, das auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung zu finden ist, anfordern.

Die Briefwahl können Sie auch kurzfristig bis 15 Uhr am Wahltag beantragen – etwa wenn eine plötzliche Erkrankung Sie daran hindert, wählen zu gehen. Die Unterlagen können dann mit einer schriftlichen Vollmacht von einer Person Ihres Vertrauens abgeholt werden.

Ihrer Stimmabgabe steht also nichts mehr im Wege!

Und die nächste Wahl steht schon vor der Tür: Am 9. Oktober findet in Niedersachsen die Landtagswahl statt.

Anlässlich der Wahl haben die Johanniter ihre Forderungen an die Politik in einem Positionspapier festgehalten. Ausführliche Informationen dazu finden Sie hier: www.johanniter.de/landtagswahl-nds



Aufgeschlossen? Aber sicher.

Mit dem Johanniter-Schlüsselnotruf bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einen Zweitschlüssel sicher bei uns zu verwahren, um im Notfall Zugang zu den eigenen vier Wänden zu bekommen. Klingt gut? Es wird noch besser.

Ihre Vorteile:

- 24-Stunden-Service an 365 Tagen im Jahr
- Transparente Kosten
- Sichere Schlüsselaufbewahrung nach hohen Qualitätsstandards
- Kein Aufbrechen der Tür, keine Reparaturkosten



Neugierig geworden?

Hier gibt's alle Infos:
www.johanniter.de/schlüsselnotruf-nb
0800 0019214 (gebührenfrei)



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

**Jetzt neu in Braunschweig und Verden –
der Johanniter-Schlüsselnotruf**

Wohn(t)raum mit Service

Ein paar Arbeiten müssen noch abgeschlossen werden, doch schon Ende November wird die **Neue Mitte Petersfehn** fertiggestellt sein. Im Januar 2023 werden dann die ersten Bewohnenden der neuen Senioren-Wohnanlage der Johanniter im Ammerland an der Grenze zur Stadt Oldenburg einziehen. Ausgestattet mit allem, was für das Leben im Alter besonders wichtig ist, bieten die barrierefreien Wohnungen der **Neuen Mitte Petersfehn** Seniorinnen und Senioren einen Ort zum Wohlfühlen. Das Konzept „Wohnen mit Service“ in den Johanniter-Wohnanlagen vereint dabei die Vorzüge selbstständigen Wohnens mit unterstützenden Dienstleistungen.

Im Gemeinschaftsraum einer Senioren-Wohnanlage kommen heute Nachmittag einige Damen und Herren zusammen, um Skat zu spielen. Sie haben sich dazu verabredet, denn sie unternehmen gern etwas gemeinsam.

Die Gesellschaft der anderen Bewohnenden ist nur einer der Vorzüge der „Wohnen mit Service“-Einrichtungen der Johanniter. Auch darüber hinaus werden die Bewohnenden der Anlagen nicht allein gelassen – etwa wenn Unterstützung benötigt wird.

So selbstständig wie möglich mit so viel Unterstützung wie nötig

In den Wohnanlagen der Johanniter wird es den Mieterinnen und Mietern ermöglicht, bis ins hohe Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Gleichzeitig erhalten sie durch ein individuell zugeschnittenes Dienstleistungskonzept Hilfe, wenn diese gebraucht wird. Welche Leistungen die Bewohnenden in Anspruch nehmen möchten, entscheiden sie dabei selbst – ganz nach individuellem Bedarf.

Im Rahmen der unterstützenden Dienstleistungen steht montags bis freitags innerhalb eines festen Zeitfensters eine Betreuungskraft im Johanniter-Servicebüro des Gebäudes zur Verfügung. Sie ist Anlaufstelle für die Bewohnenden und steht ihnen in verschiedensten Lebenslagen mit Rat und Tat zur Seite. So unterstützen die Betreuungskräfte etwa bei behördlichen Angelegenheiten oder beraten bei Fragen rund um Pflege- und Betreuungsdienste.

„Einerseits hat jeder Bewohnende seine Freiheit und Eigenständigkeit, andererseits ist es ein Ort der Begegnung.“

So beschreibt die Bewohnerin **Roswitha Wellm** eine Senioren-Wohnanlage der Johanniter.

Denn auch über die Beratung hinaus nehmen sich die Mitarbeitenden Zeit für die Seniorinnen und Senioren und haben immer ein offenes Ohr für deren Anliegen.

Zuhause zum Wohlfühlen

Die Wohnungen in den Häusern sind ganz besonders auf die Bedürfnisse im Alter zugeschnitten und barrierefrei gestaltet. Für Sicherheit sorgt beispielsweise der Johanniter-Hausnotruf. Damit erhalten die Bewohnenden im Notfall Hilfe auf Knopfdruck.

Die Häuser befinden sich zudem in zentraler Lage, sodass Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte und Apotheke meist nicht weit entfernt sind. „Ein Wanderweg ins Grüne ist direkt vor der Haustür“, erzählt Roswitha Wellm über die Wohnanlage, in der sie lebt. „Das ist besonders für ältere Menschen toll, denn so muss beim Spaziergang keine viel befahrene Straße überquert werden“, so die 89-Jährige.

In der neuen Wohnanlage in **Petersfehn**, die 2023 eröffnet, sind noch Wohnungen frei – wer Interesse hat, sollte sich jedoch beeilen. Mehr über die **Neue Mitte Petersfehn** erfahren Sie online unter www.johanniter.de/petersfehn oder bei **Frank Komrowski**, Telefon: **0441 97190 660**, E-Mail: frank.komrowski@johanniter.de



Für weitere Informationen über die „Wohnen mit Service“-Einrichtungen der Johanniter an anderen Standorten stehen Ihnen die Mitarbeitenden des **Kundenservicecenters** unter der Nummer **0800 0019214** (gebührenfrei) zur Verfügung.



Fotos: Johanniter / Stefan Greiber; Johanniter / Martin Bühler

Auch Ute Onken, Bewohnerin einer anderen Wohnanlage, ist von der zentralen Lage überzeugt: „Man erreicht alles Wichtige in wenigen Minuten: Ein Supermarkt ist beispielsweise direkt nebenan“, erzählt sie. Für die 78-Jährige stand nach einigen Besuchen bei einem Bekannten, der bereits in der Johanniter-Anlage lebte, fest, dass auch sie gerne dort leben möchte. Bereut hat sie ihren Entschluss keine Sekunde.

„Ich fühle mich seit dem ersten Tag in der Senioren-Wohnanlage rundum wohl. Hier habe ich den Ort gefunden, an dem ich zu Hause bin.“

Ute Onken, Bewohnerin

Gemeinsam statt einsam

Was die Wohnanlagen zu einem ganz besonderen Zuhause macht, ist die Hausgemeinschaft. Denn in den Anlagen ist immer etwas los: Die Johanniter-Mitarbeitenden organisieren regelmäßig Freizeitaktivitäten. Die Seniorinnen und Senioren können dabei selbst entscheiden, ob sie das Angebot wahrnehmen möchten.

Und auch darüber hinaus verabreden sich die Bewohnenden häufig, um etwas zu unternehmen. So finden sich in der Hausgemeinschaft immer Gleichgesinnte, die für gemeinsame Aktivitäten zu haben sind. „Ich treffe mich oft mit anderen Bewohnenden, um zusammen zu singen und zu musizieren“, erzählt Roswitha Wellm. „Außerdem haben wir im Gemeinschaftsraum ein Puzzle liegen, an dem wir gemeinsam arbeiten. Jede und jeder kann ein Teil hinzulegen, wenn sie oder er möchte“, fügt sie schmunzelnd hinzu. „Es ist eine sehr schöne Gemeinschaft im Haus“, ergänzt Ute Onken.

Ob gemütliches Beisammensein bei der heutigen Skatrunde oder beim Musikabend tags darauf – eines ist sicher: Einsam ist in den Wohnanlagen der Johanniter ganz bestimmt niemand.

In den Wohnanlagen der Johanniter zu Hause

Die Bewohnerin **Roswitha Wellm** wohnt seit 2016 in der Johanniter-Wohnanlage in der Bloherfelder Straße in Oldenburg. Überzeugt von den Johanniter-Wohnanlagen kann sie diese jeder und jedem empfehlen, die oder der Eigenständigkeit schätzt und dennoch Unterstützung im Alltag erhalten möchte.

Ute Onken hat sich vor einem Jahr für das Haus in der Bremer Straße in Oldenburg entschieden. Sie ist froh, diesen Entschluss gefasst zu haben und genießt die Zeit in ihrem neuen Zuhause.



Dort im Einsatz, wo andere feiern: Für den ehrenamtlichen Helfer Alexander Pahl (links) und seine Kolleginnen und Kollegen ist das eine Selbstverständlichkeit.



Retten rockt!

Die Bühnenlichter strahlen wieder! Nach zweijähriger Zwangspause durch die Corona-Pandemie konnten im Sommer wieder Veranstaltungen stattfinden. Ob Volksfest, Sportevent oder Festival – etliche Feste lockten viele Besuchende an. Und mit dabei waren auch die Johanniter, denn um die Erstversorgung in medizinischen Notfällen sicherzustellen, waren sie mit ihren Sanitätsdiensten bei zahlreichen Veranstaltungen vor Ort.

Mit strahlenden Augen und voller Begeisterung erzählt eine Enkelin vom vergangenen Wochenende: Sie besuchte das Deichbrand-Festival. Auch ein Wespenstich konnte ihre Stimmung auf dem Musikfestival nicht trüben, denn dank des Sanitätsdienstes der Johanniter wurde dieser vor Ort sofort medizinisch versorgt.

Damit die Besuchenden im Notfall umgehend Hilfe erhalten, waren Ende Juli fast 640 ehrenamtlich Helfende aus ganz Deutschland in den Bereichen Sanität, Logistik, Technik und Verpflegung auf dem Deichbrand-Festival in Nordholz bei Cuxhaven im Einsatz.

An sogenannten Unfallhilfsstellen (UHS) übernehmen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer die Erstversorgung.



Auch beim Radrennen Tour d’Energie 2022 in Göttingen sorgte der Sanitätsdienst der Johanniter für die Sicherheit der Radelnden.

Von Schürfwunden bis Kreislaufbeschwerden:
Anne Multhoff und ihre Kolleginnen und Kollegen
behandeln in ihrem Dienst ganz unterschiedliche Fälle.



Unterstützen auch Sie die Ehrenamtlichen der Johanniter-Unfall-Hilfe

Wie die Helfenden im Sanitätsdienst sind auch Mitarbeitende in vielen weiteren Bereichen der Johanniter-Unfall-Hilfe ehrenamtlich tätig. Helfen Sie mit, dass die Ehrenamtlichen, die sich dafür entschieden haben, für ihre Mitmenschen da zu sein, in Notfällen weiterhin ausrücken können – mit Ihrer Spende!

Bitte nutzen Sie folgende Kontodaten:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: JO53010322 Ehrenamt



Oder spenden Sie online unter
www.johanniter.de/spenden-nb

Herzlichen Dank!

Helfen aus Leidenschaft

Auch Alexander Pahl unterstützte als ehrenamtlicher Helfer auf dem Festival in der Logistik und im Sanitätsdienst. Der gelernte Hotelfachmann wurde durch seine Tätigkeit im Impfzentrum während der Corona-Pandemie auf die ehrenamtliche Mitarbeit in der Johanniter-Unfall-Hilfe aufmerksam. Mittlerweile ist er als ehrenamtlicher Sanitätshelfer für die Johanniter des Ortsverbandes Bremen tätig. Wie viele andere Helfenden opfert er seine Freizeit, um die Johanniter bei Veranstaltungen zu unterstützen. Für seinen siebentägigen Dienst auf dem Festival hat er sich Urlaub genommen. „Die ehrenamtliche Tätigkeit ist zwar zeitintensiv, macht aber auch viel Spaß“, erzählt er.

Eine Ehrenamtliche, die auch auf dem Festival mit-half, ist Anne Multhoff: In einer Schicht fuhr sie im Rettungswagen mit, in einer anderen übernahm sie die Leitung des Sanitätszeltes. „Die abwechslungsreichen Tätigkeiten machen den Dienst spannend“, berichtet Anne Multhoff. Die hauptberufliche Oberstudienrätin unterstützt die Johanniter seit 2001. Noch während ihres Studiums absolvierte sie die Ausbildung zur Notfallsanitäterin und ist seitdem als ehrenamtliche Notfallsanitäterin für die Johanniter des Ortsverbandes Holzminden unterwegs.

Die beiden Ehrenamtlichen sind regelmäßig auf Veranstaltungen im Einsatz – meist mehrere Wochenenden pro Monat. Denn auch über das Deichbrand-Festival hinaus stellen die ehrenamtlichen Einsatzkräfte die medizinische Versorgung überall dort sicher, wo viele Menschen auf öffentlichen Veranstaltungen zusam-

menkommen. So sind die Johanniter beispielsweise bei Sportevents wie dem Radrennen Tour d’Energie in Göttingen oder dem Wanderevent Brockenaufstieg 2022 im Harz, bei Volksfesten wie der Domweih in Verden oder dem Tag der Niedersachsen in Hannover und darüber hinaus bei Konzerten, Fußballspielen oder Großdemonstrationen vertreten. Möglich wird der Sanitätsdienst der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer durch Spenden, denn für die Ausbildung der Einsatzkräfte und für die Ausstattung mit Einsatzmitteln und -kleidung fallen Kosten an.

Trotz hohem Zeitaufwand und so manch anstrengender Schicht machen die Ehrenamtlichen ihre Tätigkeit gerne. „Wir merken, wie dankbar die Menschen sind, dass wir da sind. Das macht all den Aufwand wett“, erzählt Alexander Pahl. Die Dankbarkeit der Menschen über den Einsatz der Ehrenamtlichen zeigte sich beispielsweise, als Festivalbesuchende den Helfenden, die bei Temperaturen von 40 Grad im Dienst waren, kühle Getränke und Eiswürfel brachten.

Auch Anne Multhoff ist mit Herzblut bei den Johannitern tätig und möchte andere Menschen vom Ehrenamt begeistern: „Ich kann jedem empfehlen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir brauchen junge, motivierte Menschen, die anderen helfen“, so die ehrenamtliche Notfallsanitäterin. Und auch in Zukunft werden die Einsatzkräfte weiterhin auf Veranstaltungen unterwegs sein, um Besuchenden im Notfall zu helfen.

Ein Fall für den Schlüsseldienst? Ausgeschlossen!

In der Hektik des Alltags ist es schnell geschehen: Nur mal eben den Müll runterbringen und schon fällt die Wohnungstür hinter einem ins Schloss. Und der Schlüssel? Der liegt noch in der Wohnung. Wohl jede und jeder kennt dieses Szenario. Gedanklich hat man schon die hohen Kosten für den Schlüsseldienst und für die Reparatur der aufgebrochenen Tür vor Augen. Doch das muss nicht sein, denn der neue Schlüsselnotruf-Dienst der Johanniter verschafft Abhilfe.



Der Schlüsselnotruf der Johanniter ist zur Stelle, wenn man mal wieder das Wichtigste zu Hause vergessen hat: den eigenen Schlüssel. Ein Anruf in der Hausnotrufzentrale genügt und schon bringen die Johanniter-Mitarbeitenden des Einsatzdienstes den Ersatzschlüssel, den man zuvor bei ihnen hinterlegt hat, vorbei.

Sicherheit hat dabei höchste Priorität: Der Schlüssel wird in einem Schlüsseltresor sicher bei den Johannitern verwahrt und nur an eine legitimierte Person ausgehändigt. Dies wird durch eine Sicherheitsfrage, die bei Vertragsschluss vereinbart wird, gewährleistet.

Der neue Dienst der Johanniter-Unfall-Hilfe ging im August im Stadtgebiet Braunschweig sowie in Stadt und Landkreis Verden in die Pilotphase. Interessierte können den Service in diesen Regionen seitdem gegen eine einmalige Bereitstellungsgebühr sowie einen monatlichen Betrag, bei dem ein Schlüsselnotruf-Einsatz im Jahr inkludiert ist, buchen. Die Einsatzkräfte sind an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar, sodass man jederzeit Unterstützung erhält, um schnell wieder in die eigenen vier Wände zu gelangen.



Der Schlüsselnotruf ist auch für Sie interessant? Weitere Informationen zum neuen Dienst finden Sie unter www.johanniter.de/schlüsselnotruf-nb oder einfach den QR-Code scannen.

Gerne berät Sie auch das Team des Kundenservicecenters unter der Nummer **0800 0019214** (gebührenfrei).

Foto: Adobe Stock / stockpics

Weitersagen lohnt sich!

Den Johanniter-Hausnotruf 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil* sichern.

Sie finden, das sollten auch Ihre Freunde wissen? Dann sagen Sie es gern weiter und freuen sich über eine tolle Prämie. Für jeden neu gewonnenen Hausnotruf-Kunden, der durch Ihre Empfehlung zu uns gekommen ist, erwartet Sie ein **Wertgutschein in Höhe von 25 €**.

Machen Sie sich und Ihren Freunden eine Freude!

* Gültig vom 26.09.2022 bis 06.11.2022.

Jetzt informieren und Prämie sichern!
servicecenter.hannover@johanniter.de
0800 0019214 (gebührenfrei)



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



**25 € Dankeschön-
Gutschein**





Entscheidende Vorsorge

Eine Krankheit, ein Unfall oder das Älterwerden können dazu führen, dass man seinen eigenen Willen nicht mehr äußern kann. In unvorhergesehenen Not-situationen, in denen schnell eine überlebenswichtige Entscheidung über medizinische Behandlungen ge- troffen werden muss, kann das mitunter zum Problem werden. Wichtig ist dann, dass die eigenen Wünsche schriftlich festgelegt wurden.

Damit in akuten Notsituationen in Ihrem Sinne ent-schieden werden kann, sollten Sie mit diesen Dokumenten schon jetzt vorsorgen.

Patientenverfügung / In der Patientenverfügung ist ge-regelt, wie Sie im Falle einer Erkrankung medizinisch be-handelt werden möchten, wenn Sie dies nicht mehr selbst artikulieren können. In dieser wird beispielsweise fest-gelegt, ob lebensverlängernde Maßnahmen gewünscht sind – auch wenn keine Chance auf Besserung besteht.

Vorsorgevollmacht / Mit der Vorsorgevollmacht bevoll-mächtigen Sie Ehepartner, Eltern, Kinder oder eine Person Ihres Vertrauens, Sie zu vertreten und Entscheidungen für Sie zu treffen, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.

Testament / Hierin ist Ihr letzter Wille festgelegt. Da-mit das Testament rechtsgültig ist, muss es vollständig handschriftlich und lesbar verfasst sein und mit einer Überschrift wie beispielsweise „Mein letzter Wille“, Orts- und Datumsangabe sowie einer Unterschrift, bestehend aus Vor- und Nachname, versehen werden.

Um Menschen bei der Erstellung dieser wichtigen Unterlagen nicht allein zu lassen, bieten die Johanniter Unterstützung: Bei zwei kostenlosen Vorträgen beant-wortet Rechtsanwalt Walter Hylek alle Fragen rund um diese Themen und gibt wertvolle Tipps.

- Digitaler Vortrag zum Thema „Vorsorgevollmachten“: Dienstag, den 8.11.2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
- Digitaler Vortrag zum Thema „Tipps zur Testamentserstellung“: Dienstag, den 22.11.2022, 18:00 bis 20:00 Uhr

Die Vorträge finden digital über die Videoplattform Zoom statt. Interessierte können somit ortsunabhängig mittels PC, Tablet oder Smartphone an den Veranstaltungen teilnehmen.



Die Anmeldung ist auf dieser Internetseite mög-lich: www.johanniter.de/vortraege
Die Teilnehmenden erhalten den Link zur Veran-staltung nach der Anmeldung per E-Mail.

Kolumne

Immer muss man sich entscheiden!

So oder ähnlich höre ich es oft in Gesprächen. Entscheidungen sind für uns anscheinend gar nicht so leicht, wenn man eine Wahl hat. Es gilt abzuwägen: Was gefällt mir besser? Worauf habe ich mehr Lust? Wen besuche ich lieber? Was gibt mir mehr? Woran nehme ich teil? ...

Diese und andere Fragen gehen uns dann vielleicht durch den Kopf. Wir haben die Wahl – und das Wäh-len fällt uns längst nicht immer leicht, sei es im All-tag beim Einkaufen, bei der Freizeitgestaltung oder beim Sport, beim Urlaub oder sogar bei der alltäg-lichen Auswahl unserer Kleidung. Doch nicht nur in alltäglichen Dingen ist unsere Entscheidung gefragt. Auch in der Politik bei Wahlen müssen wir eine Ent-scheidung treffen. Genauso ist eine Entscheidung erforderlich, wenn es um unser gesellschaftliches Engagement geht und sogar auch im Glauben.

Auch in der Bibel gibt es immer wieder den Hin-weis auf die persönliche Entscheidung. Da heißt es etwa: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leu-te tun sollen, das tut ihnen auch!“ (Mt 7,12) Oder: „Seid klug wie die Schlangen und ohne Falsch wie die Tauben“ (Mt 10,16). An einer Stelle in der Berg-predigt sagt Jesus ganz deutlich: „Niemand kann zwei Herren dienen. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon“ (Mt 6,24).

Ich finde, das haut ganz schön rein! Wenn wir uns als Johanniter ehrenamtlich engagieren, dann haben wir uns doch entschieden und dienen nur einem Herrn – oder?

Jesu selbst hat auch eine Entscheidung getroffen, wenn er sagt:

„Wer nun mich bekennt vor den Menschen, den will ich auch bekennen vor meinem himmlischen Vater.“ (Mt 10,32)



Und für diese Entscheidung kann ich ihm nur danken.

Pastorin Inge Matern



Masken tragen mit
Brille und Hörgerät

Gut geschützt

Ob im Bus oder im Supermarkt:
In der Grippe- und Erkältungszeit
ist es ratsam, einen Mund-Nasen-
Schutz zu tragen, um Infektionen
vorzubeugen. Für Menschen, die
eine Brille oder ein Hörgerät nut-
zen, kann das zur Herausforderung
werden. Diese Tipps verschaffen
Abhilfe.

Platz schaffen / Hinter dem Ohr
kann es schnell eng werden, wenn
sich Brillenbügel, Maskenschlaufen
und Hörgeräte den Platz teilen
müssen. Dann hilft es, die Schlaufen
auszulagern: Mit Verlängerungs-
bändern oder elastischen Masken-
haltern kann der Mund-Nasen-
Schutz am Hinterkopf befestigt
werden. Damit dieser seine Schutz-
funktion nicht verliert, sollte er eng
anliegen. Das verhindert auch, dass
Brillengläser beschlagen.

Routine entwickeln / Beim Umgang
mit Hörgerät und Mundschutz ist
Routine gefragt: Nach dem Tragen
der Maske am Besten diese zuerst,

dann die Brille und zuletzt das Hör-
gerät absetzen. Zum schnellen Wie-
derauffinden ist es ratsam, die Maske
an einem festen Platz zu verstauen.

Schritt für Schritt / Beim Abneh-
men des Mund-Nasen-Schutzes
kann das Hörgerät leicht verrut-
schen oder unbemerkt herausfallen.
Mit diesen vier Schritten kann dem
vorgebeugt werden: Zunächst die
oberen Bänder der Maske nach
oben (1 ●●●), dann nach hin-
ten (2 —) und danach seit-

wärts nach vorne (3 —) ziehen. Im
letzten Schritt wird geprüft, ob das
Hörsystem richtig sitzt.





Hirnjogging

Machen Sie bei unserem Kreuzworträtsel mit
und gewinnen Sie für sich oder einen lieben
Menschen einen herbstlichen Blumengruß.

Senden Sie das Lösungswort sowie die Adresse,
an die der Blumenstrauß geschickt werden soll,
an die Gewinnspielschrift, die auf **Seite 2** zu
finden ist.

Einsendeschluss ist der **21. Oktober 2022**.

Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
Auflösung letztes Rätsel: **ACAA**

Die Gewinner der Ausgabe
2/2022 wurden persönlich
benachrichtigt.



Herbststrauß für Ihr Zuhause

Glieder- füßer	Teil des Gebis- ses	Museum in Paris	Salat- zutat	▼	nordi- sches Herden- tier	▼	dt. Aktien- index (Abk.)	arabisch: Herr	Zu- nahme an Jahren	▼
►	9	▼	▼		▼		6	▼		
Gegen- teil von chron- isch			Vorname d. Schau- spielers Barker †	►			Strom zur Nordsee		Grund- schul- fach	
►			4	südfranz. Departement- hptst.		1	früherer österreich. Adels- titel	►		
Gegen- wehr, ... bieten			Künstler- werk- statt	►					5	
►			2				italie- nische Tonsilbe		Rufname d. „Hair“- Sängerin Kramer	►
►			erfri- schen	►						8
eng- lisches Fürwort: sie	3	ehem. italie- nische Währung	►				7	schmal	►	
1	2	3	4	5	6	7	8	9		

www.raetselschmiede.de