

JO!



Aus Liebe zum Leben

Die Welt der Träume

Sie lassen uns in fremde Welten eintauchen und ermöglichen uns die verrücktesten Erlebnisse: Die Rede ist von Träumen. Ob die, die wir nachts in unserem Schlaf, oder die, die wir für die Zukunft haben – Träume begleiten uns unser ganzes Leben.

Wir fliegen, bekämpfen Monster oder befinden uns in einer Welt aus bunten Wolken: Im Traum erleben wir die größten Abenteuer – ohne das Bett zu verlassen. Auch, wenn wir uns an die meisten unserer nächtlichen Erlebnisse am nächsten Morgen nicht mehr erinnern, steht fest: Wir träumen jede Nacht. Insgesamt rund fünf Jahre unseres Lebens verbringen wir in der Welt der Träume.

Kein Wunder also, dass dieses allgegenwärtige Phänomen Menschen seit jeher beschäftigt – sei es in Form von Traumdeutungen, in der Psychologie oder in zahlreichen Ratgebern, die uns bei der Verwirklichung von Zukunftsträumen unterstützen sollen.

Lesen Sie weiter auf **Seite 3.** ►



Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Frühling steht vor der Tür – der ideale Zeitpunkt, sich bei strahlendem Sonnenschein in den Park zu setzen, die Augen zu schließen und die Gedanken schweifen zu lassen. Ob der Tagtraum auf der Parkbank, die nächtlichen Erlebnisse im Schlaf oder Visionen, die wir für die Zukunft haben: Träume sind in unserem Leben allgegenwärtig. In dieser Ausgabe des JO! tauchen wir deshalb ein in die Welt der Träume.

Denn auch die Johanniter-Unfall-Hilfe hat Visionen für die Zukunft – etwa für die ambulante Pflege (mehr dazu auf Seite 6 und 7).

Erfahren Sie außerdem, wie die Johanniter-Jugendorganisation schon die Kleinsten in ihren Träumen und ihrer Entwicklung fördert (Seite 8 und 9) und wie Sie tagsüber voller Energie sind und nachts gut schlafen – und so möglicherweise den ein oder anderen schönen Traum haben (Seite 5).

Auch in Zukunft werden wir nicht aufhören zu träumen und alles daransetzen, diese Wünsche in die Realität umzusetzen, um unseren Mitmenschen weiterhin wertvolle Unterstützung zu bieten.

Herzlichst, Ihr

Stefan Radmacher
Mitglied im Landesvorstand
Niedersachsen/Bremen

Wir sagen „danke“ – für Ihre Empfehlung!

Mit dem Hausnotruf der Johanniter sind Sie auf der sicheren Seite, denn im Notfall ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt. Sie finden, der Hausnotruf ist eine gute Sache, und kennen jemanden, dem er ebenfalls ein sicheres Gefühl schenken würde? Dann empfehlen Sie den Johanniter-Hausnotruf gerne weiter und erhalten Sie als Dank für jeden erfolgreich vermittelten Kunden 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 in Deutschland gültig
- **Rossmann-Gutschein:** in allen Filialen der Dirk Rossmann GmbH deutschlandweit einlösbar



Unser gebührenfreies Service-Telefon
0800 0019214



Gibt's was Neues?

Damit unsere Hilfe dort ankommt, wo sie benötigt wird, ist es wichtig, dass wir auf dem Laufenden bleiben. Informieren Sie uns deshalb über neue Telefonnummern – etwa von Ihnen oder Ihrer Kontaktperson, die wir im Notfall benachrichtigen sollen –, sowie über eventuelle neue Krankheiten und ausgewechselte Türschlösser.

Schreiben Sie uns eine E-Mail

hausnotrufzentrale.stedingen@johanniter.de

oder einen Brief:

Johanniter-Hausnotrufzentrale
Landesverband Niedersachsen/Bremen
Am Deich 8, 27804 Berne



Gewinnspiel-Adresse

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

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 / 47 900 Exemplare

Titelfoto / Adobe Stock / DN6



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/



► Fortsetzung von Seite 1

Hinter dem Begriff „Traum“ verbergen sich nach heutigem Verständnis gleich mehrere Bedeutungen: So wird damit einerseits die im Schlaf auftretende Abfolge von Bildern und Erlebnissen und andererseits ein sehnlischer, bislang unerfüllter Wunsch bezeichnet.

Ob fantastische Erlebnisse oder gruselige Horrorszenarien – Träume begegnen uns in jeder Schlafphase. Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Phasen, die sich mehrmals wiederholen: Vom Einschlafstadium oder dem Dösen, über das leichte Schlafen, gefolgt vom Tiefschlaf bis hin zur REM-Schlafphase. REM steht für „Rapid Eye Movement“ und bedeutet, dass sich in dieser Schlafphase die Augen – obwohl sie geschlossen sind – hin- und herbewegen. Besonders häufig und lebhaft träumen wir in genau dieser Phase, denn während des REM-Schlafs ist das Gehirn ähnlich aktiv wie in der Wachphase am Tag, die Muskeln sind jedoch erschlafft, um zu verhindern, dass wir etwa während wir träumen zu laufen, auch wirklich losgehen.

Doch warum träumt der Mensch? Schon in der Antike beschäftigte diese Frage die griechischen Philosophen. Seitdem wurde das Phänomen vielfach ergründet. Ein Blick in die Schlafforschung zeigt, dass

unser Gehirn im Schlaf tagsüber aufgenommene Informationen verarbeitet, speichert und sie mit Erinnerungen verknüpft. „Wir wissen, dass das Gehirn während des Schlafs viele wichtige Aufgaben hat, aber ob das Träumen auch dazugehört und tatsächlich notwendig ist, ist bisher unklar“, berichtet Michael Schredl, wissenschaftlicher Leiter des Schlaflabors am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Zu den Funktionen von Träumen gibt es deshalb die unterschiedlichsten Thesen.

So wurde lange Zeit die Auffassung vertreten, bei den nächtlichen Bildern handle es sich um Botschaften höherer Mächte – etwa von Göttern und Dämonen. Evolutionsbiologische Ansätze betrachten die nächtlichen Erlebnisse dagegen als eine Art Trainingslager für das Überleben in der echten Welt: Im Traum kann Angst geübt – und damit auf brenzlige Situationen in der Realität richtig reagiert werden. Andere Forschende sind der Meinung, Träume

seien lediglich ein zufälliges Nebenprodukt der nächtlichen Hirntätigkeit, die keine tiefere Bedeutung haben. Letztgenannte These hat jedoch zunehmend an Unterstützern verloren, denn dass unser tägliches Leben durchaus eine Rolle in unseren Träumen spielt, konnten Studien belegen. So fand der Schlaf- und Traumforscher Michael Schredl heraus, dass Menschen, die am Tag viel Musik hören, singen oder selbst ein Instrument spielen, auch öfter von Musik träumen.

Vom Traum zur Realität

Nicht nur während des Schlafs träumt der eine oder die andere von neuen Tonfolgen und der großen Musikkarriere – auch in der „echten Welt“ haben wir Wünsche für die Zukunft. Ob Rockstar zu werden, die Welt zu verändern oder ein Eigenheim zu besitzen – Lebensträume sind so vielfältig wie wir Menschen. Bleibt manch ein Wunsch ein Kindheitstraum, werden andere zu Zielen, die wir verfolgen und die möglicherweise in Erfüllung gehen. Denn was unsere nächtlichen Reisen in die Traumwelt zeigen, ist: Vieles ist möglich...

Träume dir
dein Leben schön
und mach aus
diesen Träumen
eine Realität.

Marie Curie

Modemobil: 20 Jahre Spaß mit Mode

Mode ist keine Frage des Alters. Sie muss nur leicht zugänglich sein und für jeden das Richtige bieten. Das ist die Idee, die das Modemobil vor 20 Jahren vorangetrieben hat. Seitdem steht das Unternehmen für Freude an Mode und am selbstbestimmten Einkaufen. Modemobil bringt ein Stück Lebensqualität und bietet ein komfortables Einkaufserlebnis für Kunden jeden Alters.

Die Idee der mobilen Boutique

Als eine Art mobiles Modehaus bringt das Modemobil die neuesten Kollektionen direkt zu den Kunden. Ob in Seniorenheimen, Seniorentreffs, betreuten Wohnanlagen, Kirchentreffs und Tagespflegestellen – zum vereinbarten Event fährt das Modemobil vor und präsentiert eine abwechslungsreiche Auswahl von rund 1.500 Modeartikeln aus einem Sortiment, das über 25.000 Teile umfasst. Ein besonderes Highlight dabei ist, wenn die Präsentation mit einer kleinen Modenschau verbunden wird, bei der die Bewohnerinnen der Einrichtungen selbst zu Modellen werden. Vor begeisterten Zuschauern wird dann nicht nur die Kleidung namhafter Hersteller präsentiert, sondern seit 2010 auch eine Modemobil Eigenkollektion.



Dabei legt Modemobil zum einen Wert auf schöne Farben und sportive Schnitte und zum anderen auf einen hohen Trage- und Pflegekomfort. Ob kaschierende A-Formen bei den Oberteilen, extra kurze Ärmel- und Hosenlängen, große Knöpfe, Innentaschen bei Jacken, Bequemschuhe oder Zwei-Wege-Reißverschlüsse – in jedem modischen Kleidungsstück steckt ein großer Funktions- und Wohlfühlfaktor. Jeder Kunde soll modisch und bedarfsmäßig perfekt eingekleidet sein.

Das besondere Erlebnis

Jeder Auftritt des Modemobils soll für die Kunden jeden Alters zu einem besonderen Event werden. Deshalb legt das Unternehmen auch Wert darauf, dass die vielseitige Kollektion in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre präsentiert wird. Der persönliche Kontakt zu den Kunden und die ehrliche Beratung sind dabei die Grundlagen für ein rundum positives Einkaufserlebnis.



Die Reaktionen der Kunden in den Einrichtungen sind eindeutig: Längst hat die Freude am Entdecken und der Spaß an der stimmungsvollen Präsentation viele Kunden zu Fans der Mode und der „Modemobiler“ gemacht.

Erfolgreich in ganz Deutschland unterwegs

Den Erfolg des Unternehmens dokumentiert auch ein kurzer Blick auf die Zahlen:

Während Gründerin Beate Winklewsky im Jahre 2003 mit einem einzigen Modemobil ihre Zielgruppe ansteuerte, gibt es das Unternehmen Modemobil inzwischen an über 40 Standorten in ganz Deutschland. Die Modemobil Franchisepartner haben mehr als 60.000 Modepräsentationen abgehalten und insgesamt 3.112 Einrichtungen zählen jährlich zu Modemobil Stammkunden.

Zitat einer Modemobilerin:

„Wir stellen fest, dass viele Kunden seit Jahren keine Mode mehr gekauft haben, da sie nichts finden konnten oder der Weg zu beschwerlich war. Modemobil ist für sie wie ein Licht am Ende des Tunnels, denn hier wird alles aus einer Hand geliefert. Dass ich hilfebedürftigen Menschen mit meinen Mode-events neue Lebensfreude schenken kann, ist für mich das Tüpfelchen auf dem i.“



Modemobil GmbH
info@modemobil.de
Mehr Informationen unter: [modemobil.de](https://www.modemobil.de)

Tagsüber müde ...

Die Tage werden wieder länger, die Sonne strahlt und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf: Endlich ist der Frühling da! Eigentlich ein Grund zur Freude, doch nicht für diejenigen, die dann unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder gar Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen leiden. Viele Menschen kennen die alljährlich wiederkehrende Frühjahrsmüdigkeit.

Gründe dafür gibt es mehrere: So muss sich der Körper zunächst an den Temperaturwechsel gewöhnen. Steigen die Temperaturen, weiten sich auch die Blutgefäße. Das kann zu niedrigem Blutdruck, Schwindel und Kreislaufbeschwerden führen.

Mit den dunklen Tagen erhöht der Körper zudem die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Unter dem Lichteinfluss im Frühling wird dagegen vermehrt Serotonin – auch als Glückshormon bezeichnet – aus-

geschüttet. Die Folge: Es kommt zu einem Ungleichgewicht der beiden Neurotransmitter und damit zu den bekannten Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit, bis das innere Gleichgewicht wieder hergestellt ist.

Bis dahin muss man aber nicht warten, denn mit einigen Tipps kann die Frühjahrsmüdigkeit vertrieben werden:

- Sonne tanken, wann immer sich die Gelegenheit bietet – am besten kurze Zeit ohne Sonnenbrille, denn um Serotonin herzustellen, muss der Körper auch über die Netzhaut Licht aufnehmen.
- In Bewegung bleiben: Der Müdigkeit sollte aktiv mit viel Bewegung an der frischen Luft entgegengetreten werden. Kleine Spaziergänge bringen den Kreislauf in Schwung.

- Ausreichend – also 1,5 bis 2 Liter am Tag – trinken.
- Frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen – um Stoffwechselprozesse zu unterstützen.
- Den Kreislauf ganzjährig mit Wechselduschen trainieren.

Hält die vermeintliche Frühjahrsmüdigkeit länger als zwei bis vier Wochen an oder tritt diese nicht nur im Frühling auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



... und abends wach?

Der Radiowecker zeigt drei Uhr an – es ist mitten in der Nacht. Hellwach wälzt man sich im Bett hin und her, in der Hoffnung bald (wieder) einzuschlafen.

So geht es vielen Menschen, besonders im Alter nehmen Schlafprobleme zu. Doch guter und erholsamer Schlaf ist in jedem Alter unverzichtbar, denn wer nachts zu wenig oder schlecht schläft, ist am nächsten Tag müde und unkonzentriert. Auch für den Körper erfüllt Schlaf wichtige Funktionen: So stärkt er das Immunsystem, das Gedächtnis und die Organe und ist zudem relevant für die Zellteilung und -neubildung. Die gute Nachricht für alle, die nachts kaum ein Auge zumachen, ist jedoch: Für besseren Schlaf können wir selbst einiges tun.

- Schlafrhythmus finden: Es ist ratsam, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, denn der Körper merkt sich Ruhephasen und schüttet zu dieser Zeit vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus.

- Feste Abendrituale etablieren: Lesen, Musikhören oder ein Bad helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.
- Tagsüber – wenn möglich – aktiv sein: Bewegung an der frischen Luft tut nicht nur dem Körper gut, sondern macht auch müde und fördert so den Tiefschlaf.
- Nur einen kurzen Mittagsschlaf halten: Wer tagsüber zu lange schläft, kann abends schlechter

einschlafen. Empfehlenswert ist deshalb ein kurzes Nickerchen von maximal 30 Minuten, um Energie zu tanken.

- Gute Schlafumgebung schaffen: Dazu gehören eine bequeme Matratze, eine gute Belüftung und ein abgedunkelter, ruhiger Raum.
- Leichte Kost zu sich nehmen: Am Abend gilt es, nichts Schweres – etwa fetthaltige oder zu große Mahlzeiten – zu essen.
- Und zu guter Letzt: Vermeiden Sie den Blick auf die Uhr, auch wenn es mit dem Einschlafen mal wieder nicht funktionieren will. Merkt man dann nämlich, dass die halbe Nacht schon vorbei ist, sorgt das für zusätzlichen Druck.



Aufbruch in Richtung Zukunft

Digitale Innovationen in der ambulanten Pflege

Digitale Hilfsmittel, die dabei unterstützen, Stürzen vorzubeugen, oder an die Medikamenteneinnahme erinnern – was sich zunächst ungewöhnlich anhört, könnte schon bald flächendeckend möglich werden: mit den sogenannten digitalen Pflegeanwendungen (kurz: DiPA).

Digitale Pflegeanwendungen sind „digitale Helfer“, die vielfältige Möglichkeiten bieten, um das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen zu fördern und einer Zunahme der Pflegebedürftigkeit entgegenzuwirken. Die smarten Unterstützer sollen dazu beitragen, dass pflegebedürftige Menschen möglichst lange in der häuslichen Umgebung leben können. Die digitalen Pflegeanwendungen können von Pflegebedürftigen in der Interaktion mit ihren Angehörigen, mit ambulanten Pflegeeinrichtungen oder auch mit ehrenamtlichen Pflegekräften verwendet werden.

Zwar gibt es bislang noch keine zugelassene DiPA, dennoch wurden für ihren Einsatz bereits im Jahr 2021 die gesetzliche Grundlage sowie Refinanzierungsmöglichkeiten geschaffen: Mit dem Digitale-Versorgungs-und-Pflege-Modernisierungs-Gesetz (kurz: DVPMG). Und mit Ende des ersten Quartals



2023 werden nun erste zertifizierte Anwendungen erwartet.

Auch die Johanniter testen derzeit im Rahmen von Pilotprojekten digitale Anwendungen und ihren Einsatz in der Praxis. Dazu gehören solche zur Medikamentenerinnerung, zur Vitaldatenmessung oder zur Sturzprophylaxe. Über DiPA hinaus wird aktuell an verschiedensten digitalen Instrumenten geforscht, um sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegekräfte künftig zu entlasten und den Pflegealltag zu verbessern.

Chancen für die Zukunft

Wie viel Potenzial in der Digitalisierung für die Zukunft der Pflege steckt, berichtet Stephanie Raudies, Projektkoordinatorin im Fachbereich Forschung und Entwicklung der Johanniter des Landesverbandes Niedersachsen/Bremen: „Es gibt viele innovative Ansätze: von Telepflege bis hin zu Virtual-Reality-Angeboten für bettlägerige Personen. Diese digitalen Instrumente bieten dabei zahlreiche Chancen für die Pflege.“

Denn damit könnte Pflege künftig bedarfsgerechter auf individuelle Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person zugeschnitten werden, etwa indem Daten softwarebasiert ausgewertet werden und die Pflege darauf aufbauend angepasst wird. Hinzu kommt, dass die soziale Teilhabe der zu Pflegenden gestärkt werden kann: Mithilfe digitaler Anwendungen können diese mit ihren Angehörigen und Freunden – etwa per Videotelefonie – im stetigen Austausch bleiben. Auch kann damit an Arztbesuche oder an die Medikamenteneinnahme erinnert werden. Insbesondere im ländlichen Raum, in dem die Versorgung nicht immer



flächendeckend verfügbar ist, könnte die Pflege mithilfe digitaler Instrumente verbessert werden.

„Die Digitalisierung ist keine pauschale Lösung, Pflege bedeutet nach wie vor Fürsorge und soll nicht komplett digital werden“, erklärt Stephanie Raudies. Sie bildet vielmehr eine Ergänzung, um die Pflege zu verbessern:

„Digitale Instrumente können helfen, für das Zwischenmenschliche wieder mehr Zeit zu haben,

beispielsweise wenn kleinere Tätigkeiten per Telepflege erfolgen und die Pflegekraft dadurch mehr Zeit beim Patienten vor Ort hat“, erzählt die Projektkoordinatorin der Johanniter.

Entlastende Helfer

Doch nicht nur Pflegebedürftige profitieren von digitalen Innovationen, auch Pflegekräfte könnten damit stärker entlastet werden. Etwa, wenn Fortbildungen nicht mehr zwingend in Abendkursen nach einer anstrengenden Schicht durchgeführt werden, sondern die Pflegekraft zeitlich flexibel und von zu Hause aus an E-Learning-Angeboten teilnehmen kann. So könnte die Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbessert werden. „Auch hier ist die Digitalisierung kein Allheilmittel gegen den Fachkräftemangel, aber sie kann die Attraktivität des Pflegeberufs steigern“, berichtet Stephanie Raudies.

Als eine Organisation, die die Zukunft stets im Blick hat, kommen bei der Johanniter-Unfall-Hilfe schon seit längerer Zeit digitale Instrumente in der ambulanten Pflege zum Einsatz.

So unterstützt beispielsweise der mobile Tourenbegleiter die Johanniter-Pflegekräfte: Die digitale Anwendung hilft bei der Tourenplanung, ermöglicht den kontinuierlichen Datenaustausch der Pflegekräfte mit der Pflegezentrale und stellt viele weitere organisatorische Funktionen bereit. Und auch darüber hinaus werden schon jetzt digitale Hilfsmittel wie Software für die Übergabe, für die Wunddokumentation und digitale Fortbildungsangebote im Pflegealltag eingesetzt.

Nun gilt es, die Weichen in Richtung Pflege der Zukunft zu stellen – und so sowohl Pflegebedürftigen als auch Pflegekräften einen Mehrwert zu bieten.

Die Johanniter haben schon jetzt viele digitale Angebote: etwa den Johanniter-Pflegecoach, der pflegenden Angehörigen kostenlos Unterstützung bietet. In Online-Kursen erfahren Interessierte mehr rund um die Grundlagen der häuslichen Pflege oder zu Alzheimer und Demenz.

Weitere Informationen finden Sie unter www.johanniter-pflegecoach.de



Miteinander stark

Die Johanniter-Jugendorganisation fördert Klein und Groß

Spannung liegt in der Luft: Es gilt, im Schein der Taschenlampe knifflige Rätsel zu lösen. Die Nachtwanderung ist eines der Highlights des Landespfingstzeltlagers der Johanniter-Jugend. Alle zwei Jahre kommt dort der Johanniter-Nachwuchs zusammen, um sich auf spannende Nachtwanderungen zu begeben, bei Spielen zu wetteifern oder den Tag gemeinsam am Lagerfeuer ausklingen zu lassen. Das Landespfingstzeltlager ist nur ein Beispiel der vielen Aktivitäten, mit denen die Johanniter-Jugend Gemeinsinn stiftet und die persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen fördert.

„Die Jugendarbeit lebt vom persönlichen Austausch und von Gruppenerlebnissen“ – so beschreibt Lisa Schorr, Landesjugendleiterin in Niedersachsen und Bremen, die Arbeit der Johanniter-Jugend, die Jugendorganisation der Johanniter-Unfall-Hilfe. Gemeinsame Bastelaktionen, Spielenachmittage oder Themenstunden zu aktuellen gesellschaftsrelevanten Fragen stehen bei den Treffen der Johanniter-Jugend regelmäßig auf dem Programm. Darüber hinaus erlernen die Kinder und Jugendlichen in der Jugendorganisation die Grundlagen der Ersten Hilfe – von der Wundversorgung bis hin zur Reanimation – und erhalten spannende Einblicke in die Arbeit der Hilfsorganisation. Eins steht fest: Langweilig wird es in der Jugendorganisation der Johanniter ganz bestimmt nicht, denn die ehrenamtlichen Gruppenleitenden planen die verschiedensten Aktionen mit ihren Gruppen. „Die Ehrenamtlichen machen die schönen Projekte und großartigen Er-

lebnisse der Jugendgruppen erst möglich“, erzählt Lisa Schorr. Neben den Freizeitangeboten und den Grundlagen der Ersten Hilfe wird den Kindern und Jugendlichen etwas ebenso Wichtiges mit auf den Weg gegeben:

**Werte wie Respekt,
Zusammenhalt, Nächstenliebe,
Vielfalt und Engagement
für andere.**

Doch als vor rund drei Jahren die Corona-Pandemie kam, war all das plötzlich nicht mehr möglich. Digitale Alternativen mussten her: So setzten die Gruppenleitenden alles daran, während des Lockdowns digitale Angebote zu schaffen, um mit den Heranwachsenden weiterhin im Austausch zu bleiben. Dass der Kreativi-



**JOHANNITER
JUGEND**



tät dabei keine Grenzen gesetzt waren, zeigt ein Beispiel aus dem Ortsverband Wunstorf-Steinhuder Meer: Zum Frühlingsbeginn brachten die Ortsjugendleitungen den Kindern und Jugendlichen ihrer Jugendgruppe Überraschungen nach Hause. Die Kleinsten erhielten Bastelmaterialien, für die Großen gab es eine Frühlingswiese zum Selberzüchten. Um diese und viele weitere tolle Aktionen – nun endlich wieder in Präsenz – umsetzen zu können, ist die Johanniter-Jugend auf Spenden angewiesen. Denn auch, wenn die Ortsjugendleitungen ehrenamtlich tätig sind, werden für Ausstattung und Materialien – wie etwa für Bastelutensilien oder Kleidung – finanzielle Mittel benötigt.

Die Zukunft gemeinsam gestalten

Die Johanniter-Jugendorganisation in Niedersachsen und Bremen umfasst mehr als 50 Jugendgruppen sowie weitere 50 Schulsanitätsdienste. Doch auch hier haben die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie Spuren hinterlassen: So hat die Johanniter-Jugend neben Kindern und Jugendlichen auch zahlreiche ehrenamtliche Kräfte verloren, die die Jugend unterstützten.

Wie kann die Jugendorganisation wieder gestärkt werden? Diese Frage beschäftigt deshalb nun die Jugendleitenden. So trafen sich im Oktober vergangenen Jahres beispielsweise 25 Jugendliche und Erwachsene im Rahmen der Zukunftswerkstatt der Johanniter-Jugend im Regionalverband Weser-Ems, um die Zukunft der Organisation mitzugestalten. Drei Tage lang befassten sich die Teilnehmenden in einem Blockhaus in Ahlhorn damit, wie die Johanniter-Jugendorganisation fit für die

Zukunft gemacht werden kann. Im Fokus standen die Themen Wertschätzung der Ehrenamtlichen, Ausbildung der Jugendgruppenleitenden sowie das Konzept der Jugendunterstützungsgruppen. Es sind also sowohl Klein als auch Groß gefragt, um die Jugendtreffen auch in Zukunft wie gewohnt durchführen zu können.

„Die Ehrenamtlichen leisten wertvolle Arbeit: Sie bieten nicht nur abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten, sondern fördern mit ihrem Engagement auch die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen“, so Lisa Schorr. „Wir sagen deshalb ‚Danke‘ an alle, die sich ehrenamtlich in die Jugendorganisation einbringen.“

Und auch über die Johanniter-Jugend hinaus sind die ehrenamtlichen Kräfte der Johanniter des Landesverbandes Niedersachsen/Bremen zur Stelle, wenn Hilfe benötigt wird – etwa im Sanitätsdienst, in der Rettungshundestaffel oder im ambulanten Hospizdienst.



Helfen auch Sie dabei, dass unsere Ehrenamtlichen weiterhin für ihre Mitmenschen da sein können – mit Ihrer Spende.

Spendenkonto für die Johanniter in Niedersachsen/Bremen
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Ehrenamt

Ein Zeichen der Solidarität



Bei den Johanniter-Weihnachtstruckern packen alle mit an, damit die Päckchen sicher an ihr Ziel kommen.

15 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, drei vollgepackte Lkw mit 3 960 Paketen sowie zwei Begleitfahrzeuge und 3 800 Kilometer in nur fünf Tagen – das ist die Bilanz des Einsatzes der Johanniter-Weihnachtstrucker aus dem Landesverband Niedersachsen/Bremen. Denn wie jedes Jahr haben die Johanniter auch in der Vorweihnachtszeit 2022 Pakete von Privatleuten, Unternehmen, Schulen, Kitas und Vereinen gesammelt sowie mithilfe von Geld-

spenden Päckchen mit dringend benötigten Grundnahrungsmitteln, Hygieneartikeln und Spielzeug gepackt. Insgesamt wurden im Landesverband Niedersachsen und Bremen 4 623 Pakete sowie 1 000 virtuell gepackte Päckchen gespendet. Und diese Weihnachtstrucker-Pakete kamen zum vergangenen Weihnachtsfest insbesondere den Menschen in der Ukraine, aber auch anderer südosteuropäischer Länder zugute.

Für die Helfenden der Johanniter startete am zweiten Weihnachtsfeiertag deshalb die Reise in Richtung Osteuropa. Das Ziel: die rumänische Stadt Bistritz. Dort angekommen wurden die Päckchen umgeladen und mit Unterstützung von Partnerorganisationen vor Ort weiter in die Ukraine gebracht. „Alle Beteiligten haben sich mit viel Herzblut eingebracht und die Hilfe erst möglich gemacht“, berichtete Konvoileiter Christian Hoffer aus Wunstorf. Insbesondere dank Ihrer zahlreichen Spenden und des Einsatzes der Ehrenamtlichen konnte Menschen in Not zu Weihnachten eine Freude bereitet werden.

Erschöpft, aber glücklich kehrten die Ehrenamtlichen von ihrer fünftägigen Einsatzfahrt aus Rumänien zurück. Die strahlenden Kinderaugen und die Dankbarkeit in den Gesichtern der Menschen vor Ort, wenn sie die so dringend benötigte Hilfe entgegennehmen, macht all die Mühe jedes Mal aufs Neue wett. So werden sich die Johanniter-Weihnachtstrucker auch in diesem Jahr wieder auf den Weg machen, um zum Fest der Liebe einen Funken Hoffnung zu verbreiten.

Foto: Johanniter / Benedikt Wagner

Traumhaft lecker: Der Johanniter-Menüservice

Und damit der Genuss noch länger anhält,
bestelle ich gleich für mehrere Tage.

Wir liefern mehr als nur schmackhafte Gerichte. Denn bei uns steht das ganzheitliche Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden im Vordergrund.

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

Für eine individuelle Beratung, Auskunft zu unseren Liefergebieten sowie 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



**Fünfmal essen,
dreimal zahlen.***
Stichwort „mein JO!-Menü“

Sicher unterwegs

Ein Notruf geht ein, ein Schwerverletzter nach einem Autounfall. Jetzt zählt jede Minute. Für die Einsatzkräfte der Johanniter-Unfall-Hilfe gilt es, schnellstmöglich und sicher zum Ort des Geschehens zu kommen – unabhängig von Verkehrssituation und Straßenverhältnissen. Doch das kann zur Herausforderung werden, denn unübersichtliche Verkehrssituationen an einer städtischen Kreuzung, schlechte Sichtverhältnisse durch Nebel oder glatte Fahrbahnen können die Einsatzfahrt erschweren.



Damit die Notfallsanitäterinnen und -sanitäter der Johanniter darauf vorbereitet werden, unterstützt seit Anfang des Jahres der Fahrsimulator an der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen. „Bei Einsatzfahrten gilt es, besondere Herausforderungen zu bewältigen: Der Rettungswagen reagiert durch seine höheren Abmessungen und sein größeres Gewicht im Straßenverkehr anders als ein Pkw, etwa mit einem längeren Bremsweg. Erschwerend können unübersichtliche Verkehrssituationen hinzukommen“, erzählt Kai Schäfer, Fachbereichsleiter Rettungsdienst und Notfallmedizin an der Johanniter-Akademie Niedersachsen/Bremen. „Insbesondere Fahrerinnen und Fahrer, für die das Fahren mit einem größeren Fahrzeug neu ist, bekommen durch die Schulung am Fahrsimulator ein Gefühl für das Fahrzeug“, so Kai Schäfer.

Ob Stadtverkehr, Fahrten bei Nacht oder bei schwierigen Witterungsbedingungen – mit dem Fahrsimulator können verschiedenste Situationen simuliert werden. Möglich wird das durch VR-Technologie, also Virtual Reality, die dem Fahrsimulator zugrunde liegt: Mithilfe von VR-Technologie können Nutzerinnen und Nutzer in eine computerbasierte, interaktive Welt eintauchen.

„Mit dem Fahrsimulator möchten wir unsere Mitarbeitenden bestmöglich schulen – ohne Gefahr zu laufen, echte Fahrzeuge zu beschädigen“, berichtet Kai Schäfer. Und das mit Erfolg: Schon jetzt kommt der Fahrsimulator bei der Ausbildung der Notfallsanitäterinnen und -sanitäter an der Johanniter-Akademie zum Einsatz, damit diese auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Künftig sollen zudem weitere Johanniter-Mitarbeitende – etwa aus dem Hausnotruf-Einsatzdienst, dem Organ- und dem Patiententransport – am Fahrsimulator trainiert werden, damit auch diese gut vorbereitet ins Fahrzeug steigen – und sicher ans Ziel kommen.

Kolumne

„Wo bist du? Träumst du etwa mit offenen Augen?“

von **Pastorin Inge Matern**



Vielleicht sind viele von uns schon einmal so angesprochen worden, denn manchmal scheinen wir Tagträume zu haben. Dann sind wir auf einmal innerlich in eine Situation versetzt, die uns dem Alltag entfliehen lässt.

Jeder Mensch träumt jedoch im Schlaf, ohne dass er sich unbedingt später erinnern kann. Manchmal wird man aber auch von einem Albtraum aufgeschreckt. Die Wissenschaft vermutet, dass unser Gehirn so Eindrücke – auch länger zurückliegende – verarbeitet und sie mit früheren Erfahrungen verknüpft.

In unserer Gesellschaft heißt es auch „Träume sind Schäume“, abgeleitet aus einer kleinen Geschichte der Brüder Grimm. Doch schon immer sind Menschen der Frage nachgegangen, was Träume wohl bedeuten, welche Botschaften sie uns senden oder wie man sie deuten könne, denn früher meinte man, sie seien Botschaften der Götter.

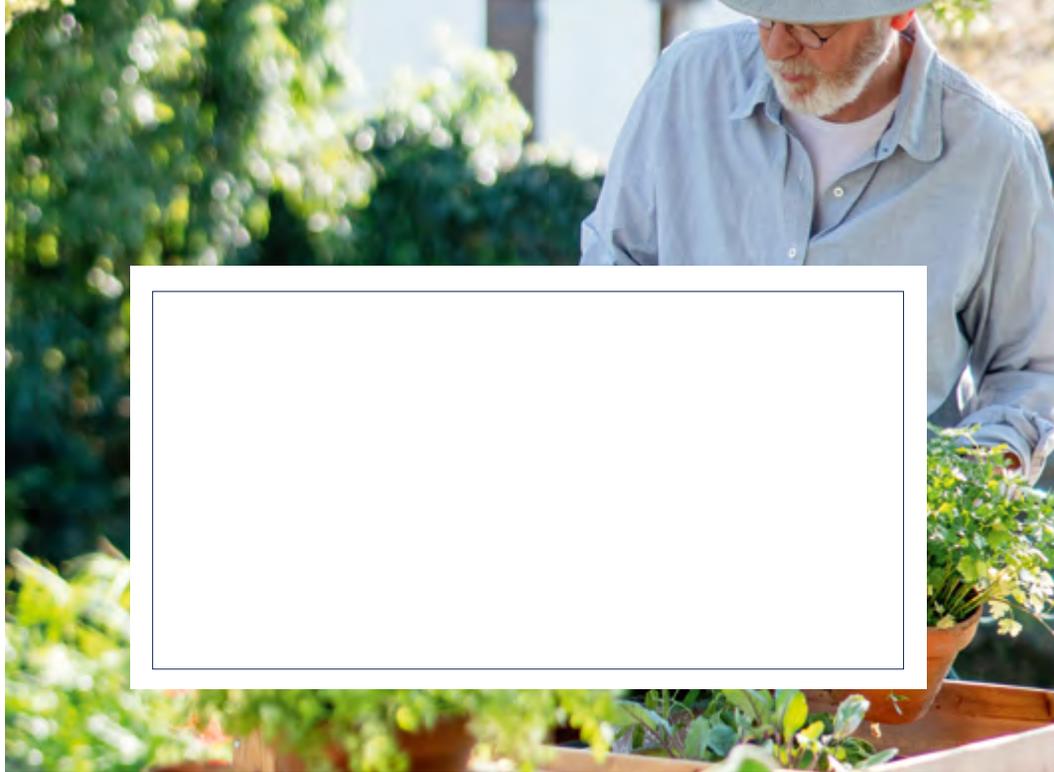
Auch in der Bibel lesen wir von vielen Träumen, in denen Gott den Menschen eine Botschaft vermittelte. Einen für mich besonderen Traum hatte Jakob, als er lange nach dem Betrug an seinem Bruder Esau wieder nach Hause zurückkehren wollte, aber Angst vor der Begegnung hatte. In der Wüste träumte er in der Nacht: Er sah eine Leiter, die vom Boden bis in den Himmel reicht, auf der Engel auf- und abstiegen. Oben sah er Gott, der ihm seinen Segen und Schutz versprach. Als Jakob morgens erwachte, fühlte er sich durch diesen Traum innerlich gestärkt, und die Angst vor seinem Bruder war nicht mehr belastend.

Er fühlte sich gestärkt
und war sich nun zutiefst
der Gegenwart Gottes und
seines Beistands bewusst.

Solches Bewusstsein wünsche ich
mir und uns allen auch.

Gesund im Grünen

Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling treibt es viele Menschen in den Garten, um diesen wieder herzurichten. Schließlich macht Gartenarbeit glücklich. Doch kommen nach den ersten Handgriffen Schmerzen auf, kann das die Freude schnell trüben. Mit den richtigen Hilfsmitteln und Tipps gelingt das rücken- und gelenkschonende Gärtnern.



Haltungssache

Stundenlang gebückt im Beet zu werkeln, sorgt für Schmerzen im Rücken. Abhilfe können ein Pflanzentisch oder Hochbeete schaffen, an denen die Arbeiten aufrechtstehend durchgeführt werden können. Zudem gilt es, das Gärtnern in der Hocke zu vermeiden. Für das Werkeln in Bodennähe empfiehlt sich eine Kniebeuge, bei der der Rücken gerade bleibt. Polster oder Schoner sorgen für eine weiche Unterlage für das Knie. Auch ein Sitzhocker kann eine nützliche Alternative sein.

Transporthelfer

Schwere Blumentöpfe oder Pflanzenerde können schnell zur Herausforderung werden. Für Abhilfe sorgen deshalb Schubkarren oder Rollbretter, auf denen schwere Dinge leichter von A nach B befördert werden können.

Die richtige Verlängerung

Sich längere Zeit nach oben zu strecken, kann Verspannungen auslösen. Gartengeräte mit langem, verstellbarem Stiel können das verhindern. Beim Kauf sollte zudem darauf geachtet werden, dass die Hilfsmittel

aus Aluminium oder Kunststoff – und damit besonders leicht – sind und einen ergonomischen Griff besitzen.

Kräfte einteilen

Auch, wenn der Ehrgeiz einen manchmal packt, gilt es, seine Kräfte einzuteilen. Schließlich muss nicht alles an einem Tag fertig werden. Die Gartenarbeiten besser in kleinere Etappen einteilen, regelmäßig Pausen einlegen und die Position wechseln, um die Muskeln zu lockern.



Hirnjogging

Der Frühling kommt zu Ihnen nach Hause!

Handelsreisende	Ver-mählte	Helfer aus der Not	ital. Klosterbruder (Kw.)	ein Herz gewinnen	Naumburger Domfigur	schwerfällig	Abfallen einer Fläche
					4		
Party			großer Langschwanzpapagei	6	Bruder von Romulus	Pferdemensch, Satyr	
		1	weißes liturgisches Gewand		Kosewort für Therese		
Element antiker Tempel			unwahrscheinlich			3	
	2				Abk.: am Ende	8	Frauenkurzname
			duschen		5		7
kostbar, selten		gesundheitliche Besserung					
1	2	3	4	5	6	7	8

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

Senden Sie das Lösungswort sowie die Adresse, an die der Blumenstrauß geschickt werden soll, an die Gewinnspielanschrift, die Sie auf Seite 2 finden.

Einsendeschluss ist der 5. Mai 2023

Mitarbeitende der Johanniter-Unfallhilfe e.V. sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung des letzten Rätsels: **Bratapfel**

Die Gewinner der Ausgabe 4/2022 wurden persönlich benachrichtigt.