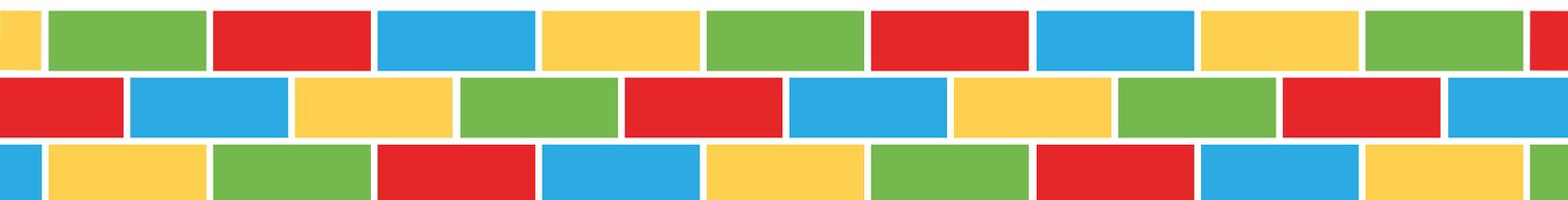




Heft in Leichter Sprache

## Rat und Hilfe

# Die Beratungs-Stellen bei der AWO Sachsen



# Unser Heft in Leichter Sprache

## Leichte Sprache

Kurze Sätze,  
einfache Wörter,  
das ist Leichte Sprache.  
Leichte Sprache können alle Menschen gut verstehen.

Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.  
Menschen aus unseren Einrichtungen haben die Texte geprüft.

Wir danken herzlich unseren Prüferinnen und Prüfern!

## AWO Wohn-Verbund Höfgen

AWO Senioren- und Sozial-Zentrum gGmbH Sachsen-West  
Herr Holger Sehr  
(unter Leitung von Herrn Olav Chemnitz)

## AWO Werkstätten Wurzen WfbM

AWO Senioren- und Sozial-Zentrum gGmbH Sachsen-West  
Herr Marcel Höhne  
Herr Patrick Otten  
Herr Sven Kmetzsch  
Frau Christin Laicht  
Frau Sandra Höfel  
(unter Leitung von Herrn René Schneider und Frau Melanie Biltz)



## AWO Pirnaer Werkstätten WfbM

Betriebs-Stätte Heidenau, AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH  
Herr Daniel Reinsch  
(unter Leitung von Frau Katja Rothaug-Claus)

## Was bedeutet eigentlich AWO?

AWO ist die Abkürzung für Arbeiter-Wohlfahrt.  
Die Arbeiter-Wohlfahrt ist eine große Organisation.  
Viele Menschen machen bei der AWO mit.  
Die AWO gibt es überall in Deutschland,  
auch in Sachsen.

## Was ist uns wichtig?

Alle Menschen sind gleich-berechtigt.  
Alle Menschen sollen ein gutes Leben haben.  
Dafür setzt sich die AWO ein.

## Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit.

Das ist uns wichtig.  
Das sind unsere Werte.



# Liebe Leserinnen und Leser,

im Alltag gibt es viel zu tun.  
Die Aufgaben werden immer mehr.  
Arbeiten gehen und für die Familie da sein,  
das ist für viele Menschen sehr schwer.

Vielen Menschen haben große Probleme,  
zum Beispiel,  
wenn sie krank sind,  
oder wenn sie Schulden haben.  
Es ist dann sehr schwierig,  
wieder auf die Beine zu kommen.  
Die AWO bietet diesen Menschen Rat und Hilfe  
in unseren Beratungs-Stellen.

Unser Ziel:  
Jeder Mensch soll seine Probleme selbst lösen können.  
Manchmal braucht man dafür gute Gespräche,  
in einer Beratungs-Stelle.  
Man spricht dann mit Fach-Leuten.  
Diese Fach-Leute können gut zuhören,  
sie wissen viel,  
und sie können sehr gut erklären.

In diesem Heft stellen wir unsere Beratungs-Stellen vor.  
An vielen Orten in Sachsen  
gibt es AWO Beratungs-Stellen.  
Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen  
sind jeden Tag für andere Menschen da.

Und wir zeigen auch:  
Für unsere Beratungs-Stellen gibt es zu wenig Geld.  
Und es gibt zu wenig Fach-Leute.  
Viele Menschen müssen lange warten,  
bis sie eine Beratung bekommen.  
Hier müssen die Politiker dringend handeln.  
Die AWO setzt sich auch dafür ein.

In diesem Heft erfahren Sie auch Neues  
aus unseren Kreis-Verbänden.  
Denn die AWO ist überall in Sachsen aktiv.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!  
Bleiben Sie gesund!



Ihre Margit Wehnert,



Ihr David Eckardt



Margit Wehnert,  
Vorsitzende des Vorstands



David Eckardt,  
Geschäftsführer vom  
AWO Landes-Verband Sachsen

# Rat und Hilfe für alle Menschen

Im Jahr 1919 wurde die Arbeiter-Wohlfahrt gegründet.  
Die Abkürzung von Arbeiter-Wohlfahrt heißt AWO.  
Marie Juchacz hat die AWO ins Leben gerufen.

Ihre Idee:

Solidarität in der Not.

Das bedeutet:

Menschen sollen sich gegenseitig helfen,  
denn gemeinsam ist man stark.

Am Anfang gab es Näh-Stuben.

Dort haben sich Menschen getroffen,

Sie haben Kleider genäht.

Dort konnte man lernen,

wie man Kleider näht und repariert.

Am Anfang gab es auch Kakao-Stuben.

Dort konnten die Kinder hingehen.

Sie bekamen dort eine Tasse Schokoladen-Milch.

Milch war damals sehr wert-voll.

Für die Kinder war das eine große Hilfe,

denn sie waren oft sehr dünn und schwach.

Für die Kinder gab es auch die Stadtrand-Erholung.

Das war ein Ferien-Lager auf dem Dorf.

Dort gab es frische Luft

und gesundes Essen.

Für Kinder aus der Stadt war das eine große Hilfe.

Denn in der Stadt war die Luft sehr schlecht.

Viele Kinder waren krank.

Auf dem Dorf wurden sie wieder kräftiger.

Die Stadtrand-Erholung gibt es heute noch.

Denn für viele Familien ist Urlaub zu teuer.

Am Anfang gab es auch Beratungs-Stellen.

Dort konnte man Rat und Hilfe bekommen

- für die Gesundheit
- für die Berufs-Wahl
- wenn man ein fremdes Kind in die Familie aufnehmen wollte



■ Kakao-Stube für Kinder



Gespräch in einer  
Beratungs-Stelle.

Auch heute haben die Menschen viele Probleme.  
Es sind andere Probleme.  
Aber immer mehr Menschen sind in Not.

Deshalb bietet die AWO Rat und Hilfe an.  
Für Menschen in Not ist das sehr wichtig.  
Denn es hilft nur wenig,  
wenn man Geschenke bekommt,  
oder Geld.

Die Menschen sollen lernen:  
Was kann ich tun,  
damit es mir besser geht?

Leider gibt es immer weniger Geld für die Beratungs-Stellen.  
Das bedeutet:  
Menschen müssen sehr lange warten,  
bis sie Rat und Hilfe bekommen.  
An manchen Ort in Sachsen gibt es gar keine Beratung.

Die AWO kämpft für Gerechtigkeit:  
Die Politiker sollen mehr tun  
für die Menschen in Not,  
damit unsere Gesellschaft besser wird.

Die AWO hilft allen Menschen.  
Das bedeutet,  
es ist nicht wichtig

- aus welchem Land ein Mensch kommt
- an welchen Gott ein Mensch glaubt
- wie alt ein Mensch ist
- welche Haut-Farbe ein Mensch hat

Diese Dinge sind uns wichtig:

- Wir beraten Sie kosten-los.  
Das bedeutet,  
Sie müssen dafür kein Geld bezahlen.
- Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.  
Was Sie uns sagen,  
erzählen wir niemandem weiter.

Auf dieser Internet-Seite  
finden Sie die richtige Beratungs-Stelle  
ganz in Ihrer Nähe!

**<https://awo.org/einrichtungsdatenbank>**



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Schwangeren-Beratung

Wenn eine Frau schwanger ist,  
kann sie verschiedene Gefühle haben.  
Freude und Glück,  
aber auch Angst und Sorgen.

Manche Frauen wünschen sich ein Kind.  
Aber sie können lange Zeit kein Kind bekommen.  
Diese Frauen haben Hoffnung,  
sind aber oft verzweifelt und traurig.

Es gibt Mädchen und sehr junge Frauen,  
die möchten noch nicht schwanger werden.  
Sie wollen wissen:  
wie kann ich sicher verhüten?

Bei all diesen Fragen erhalten Sie Rat und Hilfe  
in der Schwangeren-Beratung.  
In unseren Beratungs-Stellen sind wir für Sie da.  
Manchmal gehen wir auch in Schul-Klassen,  
und sprechen mit Schülern und Schülerinnen.  
Auch diese Arbeit ist sehr wichtig.

Wir helfen auch bei Konflikten.  
Zum Beispiel, wenn Sie nicht sicher sind:  
Will ich das Kind behalten oder nicht?  
Wir nehmen uns Zeit.  
Und wir überlegen gemeinsam:  
Was können Sie jetzt tun?

Unsere Beratung ist vertraulich.  
Das bedeutet:  
Was Sie uns sagen,  
erzählen wir niemandem weiter.

Wir haben Kontakt zu anderen Beratungs-Stellen,  
zu Ämtern, Kitas und Eltern-Kind-Cafés.

Sie haben Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt?  
Kommen Sie in unsere AWO Beratungs-Stellen.

Auf unserer Internet-Seite finden Sie weitere Informationen.

**[https://awo-sachsen.de/  
beratung-service/schwangerschaftsberatung/](https://awo-sachsen.de/beratung-service/schwangerschaftsberatung/)**



| Schwanger sein



| Aufklärung in der Schule ist besonders wichtig.



| Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Schuldner-Beratung

Oft fängt es harmlos an:  
Man kauft Dinge im Internet.  
Man überzieht das Konto.  
Oder man kauft etwas auf Raten.  
Plötzlich reicht das Geld nicht mehr.  
Der Geld-Automat behält die Karte ein.

Wenn Sie mehr Geld ausgeben als Sie haben,  
dann haben Sie Schulden.  
Wenn Sie zu lange warten,  
werden die Schulden immer größer.

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Schulden.  
Manche Menschen haben Schulden,  
weil sie ihre Arbeit verloren haben.  
Oder weil sie in Trennung oder Scheidung leben.  
Oder weil sie krank geworden sind.

Manche Menschen verlieren sogar ihre Wohnung,  
weil sie die Miete nicht mehr bezahlen können.  
Die Schuldner-Beratung der AWO bei all diesen Problemen.  
Uns ist wichtig:

- Man muss nicht lange warten,  
bis man eine Beratung bekommt.
- Man soll trotz Schulden genug Geld haben  
für Essen, Kleidung und Wohnung.
- Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung.

Tilo Winkler arbeitet bei der Schuldner-Beratungs-Stelle in Bad Dübau,  
bei der AWO Nord-Sachsen.

Herr Winkler sagt:

Ein Gespräch läuft meistens so bei uns ab:

- Wir überlegen zuerst:  
Was müssen wir ganz schnell tun?
- Danach überlegen wir gemeinsam:  
Was kann jemand selbst tun,  
wenn er die Schulden los-werden will?

Sie haben Schulden oder Sorgen mit Geld?  
Hier finden Sie eine Beratungs-Stelle in Ihrer Nähe:

**[https://awo-sachsen.de/beratung-service/  
schuldnerberatung/](https://awo-sachsen.de/beratung-service/schuldnerberatung/)**



Schulden können schnell  
größer werden.



Junge Familie mit vielen  
Schulden



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Familien-Beratung

Familien haben es heute schwer

Sie müssen viele Dinge gleich-zeitig tun, zum Beispiel

- Kinder erziehen
- arbeiten gehen
- kranke Menschen pflegen

Manchmal haben die Eltern zu wenig Geld.

Oder sie haben Streit.

Manchmal trennen sie sich.

Den Familien geht es dann sehr schlecht.

Die AWO Familien-Beratung bietet Rat und Hilfe an.

In unseren Beratungs-Stellen arbeiten Fach-Leute.

Sie wissen viel über die Probleme zwischen Menschen, und wie man gemeinsam Lösungen findet.

Es gibt auch Gruppen-Angebote.

Zum Beispiel gibt es Gruppen für Kinder.

Diese Kinder haben getrennte Eltern.

Die AWO setzt sich auch für Familien-Politik ein.

Denn es gibt viele Familien-Arten, zum Beispiel

- die Familie mit Mutter, Vater und Kindern
- Familien mit 2 Vätern
- Familien mit 2 Müttern
- Mutter oder Vater allein mit Kindern
- Familien mit Stief-Eltern und Stief-Geschwistern

Uns ist wichtig:

Alle Familien sollen ein gutes Leben haben.

Aiko Wiederhold arbeitet beim Familien-Zentrum in Dresden Pieschen.

Er sagt:

Viele Menschen brauchen Rat und Hilfe.

Besonders zum Thema Eltern-Geld, oder wenn es Probleme zwischen Paaren gibt.

Viele Menschen brauchen Rat und Hilfe, wenn sie sich trennen.

Oder sie haben Fragen zum Eltern-Sein.

Die Mitarbeiter kennen sich gut aus.

So helfen sie vielen Familien in ihrem Stadt-Teil.

Hier finden Sie eine Beratungs-Stelle in Ihrer Nähe:

<https://awo-sachsen.de/>

[beratung-service/erziehungs-familienberatung/](https://awo-sachsen.de/beratung-service/erziehungs-familienberatung/)



Familien-Beratung



Familien-Beratung gibt es auch für Kinder



Halten Sie die Handy-Kamera an das Bild. Dann sehen Sie unsere Seite.

# Kur-Beratung

Eine Kur ist eine besondere Zeit.  
In dieser Zeit kümmert man sich um die Gesundheit.  
Man kann sich gut erholen.

Manchmal brauchen Familien eine Pause.  
Denn Väter und Mütter haben sehr viele Aufgaben.  
Beruf und Familie können sehr anstrengend sein.  
Davon kann man krank werden.

Damit dies nicht passiert,  
können Mütter und Väter zur Kur fahren.  
Die Kinder können oft mitkommen.  
Diese Kuren nennt man  
Mutter-Kind-Kur oder  
Vater-Kind-Kur.

Manchmal fahren Erwachsene auch allein zur Kur.  
Sie treiben dort viel Sport,  
bekommen gesundes Essen,  
und sie lernen etwas Neues,  
zum Beispiel wie man besser mit Stress umgeht.  
Die Kur-Heime sind in einer schönen Landschaft,  
am Meer oder in den Bergen.

Viele Familien wollen wissen:  
Wie bekomme ich eine Kur?  
Die AWO Kur-Beratung bietet Rat und Hilfe an,  
in den AWO Schwangerschaft-Beratungs-Stellen  
und in den AWO Familien-Beratungs-Stellen.

Gabi Nitsche und Antje Höhlig arbeiten in der Beratungs-Stelle  
bei der AWO Erzgebirge gGmbH.

Sie sagen:

„Jeden Tag beraten wir Väter und Mütter.

Sie alle wollen zur Kur fahren.

Immer mehr Väter und Mütter wollen eine Kur.

Man muss immer länger auf eine Kur warten.

Manchmal dauert es 1 Jahr.

Diese Warte-Zeit ist nicht gut für die Gesundheit.

Denn in dieser Zeit kann man krank werden.

Dabei soll eine Kur doch verhindern,  
dass man krank wird.

Sie möchten einen Antrag auf eine Kur stellen?

Hier finden Sie eine Beratungs-Stelle in Ihrer Nähe:

<https://awo-sachsen.de/beratung-service/kurberatung/>



Eine Kur ist gut  
für Erwachsene und Kinder.



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.

Dann sehen Sie unsere Seite.

# Migrations-Beratung

Menschen aus anderen Ländern kommen nach Sachsen.  
In unseren Migrations-Beratungs-Stellen  
bekommen sie Rat und Hilfe,  
zum Beispiel

- bei Fragen zum Leben in Deutschland
- bei Fragen zu Ämtern und Behörden
- bei allen Problemen im neuen Leben

In Sachsen gibt es

- Beratungs-Stellen für junge Menschen bis 27 Jahre
- Beratungs-Stellen für Erwachsene ab 27 Jahren
- Beratungs-Stellen für Menschen, die arbeiten wollen

Anastasia Verpeko leitet die AWO-Migrations-Beratung  
für Erwachsene in Dresden-Prohlis.

Sie sagt:

Diese Menschen kommen aus vielen verschiedenen Ländern.  
Deshalb haben die Menschen oft ganz andere Probleme als wir.  
Die AWO Beratungs-Stelle hilft den Menschen,  
einen Platz in unserer Gesellschaft zu finden.

Das bedeutet, wir helfen den Menschen bei vielen Dingen:  
zum Beispiel

- Arbeit und Wohnung finden,
- neue Menschen kennen-lernen
- einen Platz in der Schule oder im Kindergarten finden

Die Menschen sollen über-all mitmachen dürfen,  
zum Beispiel in Sport-Vereinen.

In der Beratungs-Stelle können die Menschen viele Fragen stellen.

Sie bekommen bei uns wichtige Informationen.

Wir machen auch Kontakte zu anderen Beratungs-Stellen.

Immer mehr Menschen kommen nach Deutschland.

Deshalb brauchen unsere Beratungs-Stellen mehr Geld,  
Aber die Regierung ist dagegen.

Es gibt immer weniger Geld für die Beratungs-Stellen.

Das ist ein großes Problem.

Unsere Arbeit wird immer schwieriger.

Weitere Informationen über unsere Migrations-Beratungs-Stellen  
finden Sie auf unserer Internet-Seite:

**[https://awo-sachsen.de/beratung-service/  
integrations-und-migrationsberatung/](https://awo-sachsen.de/beratung-service/integrations-und-migrationsberatung/)**



Viele Menschen haben eine  
lange Reise hinter sich.



Anastasia Verpeko,  
Leiterin der  
AWO-Migrationsberatung



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Sucht-Beratung

Jede Sucht hat einen Grund.  
Die Menschen wollen etwas haben.  
Aber sie können es nicht haben.  
Deshalb nehmen sie etwas anderes.  
Zum Beispiel Alkohol oder Drogen.  
Oder sie spielen zu viel am Computer  
oder am Spiel-Automaten.  
Diese Menschen brauchen Hilfe,  
denn sie haben ein Sucht-Problem.



Alkohol kann sehr gefährlich sein.

Die Beratungs-Stellen von der AWO Sachsen bieten Hilfe an

- für Menschen mit einem Sucht-Problem
- für Familien-Mitglieder und Freunde

Die Beratungs-Stellen bieten:

- Einzel-Beratung
- Seminare
- Selbsthilfe-Gruppen
- Kontakt zu Therapien und anderen Hilfen
- Prävention

Prävention bedeutet:

Die Menschen sollen wissen:

Wie kann ich mich vor einer Sucht schützen?

Die Menschen sollen auch wissen:

Was ist gut für mich?

Wie lebe ich gesund?

Das macht die Menschen stark gegen die Sucht.

Manchmal sind wir lange Zeit für einen Menschen da.

Wir helfen dann auch bei anderen Problemen,  
zum Beispiel wenn der Mensch keine Arbeit hat,  
oder wenn er Schulden hat.

Diese Probleme muss man lösen,  
damit der Mensch aus der Sucht heraus-kommt.

Stefanie Kunath leitet die AWO Sucht-Beratung in Freital:

Sie sagt:

Oft arbeiten wir mit der ganzen Familie.

Denn die Familien haben immer größere Probleme.

Alkohol ist immer noch das größte Sucht-Problem  
in unseren Beratungen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite:  
<https://awo-sachsen.de/beratung-service/suchtberatung/>



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.

Dann sehen Sie unsere Seite.

# Straf-Fälligen-Hilfe

Wenn Menschen aus dem Gefängnis heraus-kommen,  
haben sie viele Probleme.  
Deshalb brauchen diese Menschen Hilfe.  
Diese Hilfe heißt Straffälligen-Hilfe.

Die Mitarbeiter von der Straffälligen-Hilfe wissen:  
Diese Menschen haben oft

- keine Wohnung
- kein Geld
- Probleme mit anderen Menschen
- Sucht-Probleme
- seelische Probleme

Diese Menschen sind oft sehr allein.  
Familie und Freunde wollen keinen Kontakt mehr.

Maria Seifert arbeitet bei der Straffälligen-Hilfe der AWO Chemnitz.

Sie sagt:

Die Probleme sind sehr groß.  
Denn viele Menschen sind der Meinung:  
Jemand der im Gefängnis war,  
ist nicht gut für uns.  
Menschen, die im Gefängnis waren,  
finden keine neue Wohnung.  
Auch nicht in großen Wohn-Häusern.

Manchmal gibt es nur ein einziges Stadt-Viertel.

Dort wohnen dann alle,  
die vorher im Gefängnis waren.  
Sie leben dort allein.  
Niemand hilft ihnen.  
Sie finden keine Arbeit,  
keine Ausbildung,  
keinen neuen Arzt.

Diese Menschen machen dann schnell wieder schlimme Dinge.  
Und sie kommen dann schnell wieder ins Gefängnis.

Es wäre besser, diesen Menschen schnell zu helfen,  
damit sie ein neues Leben anfangen können.

Sie haben Fragen zur Straffälligen-Hilfe der AWO Sachsen?  
Auf dieser Seite finden Sie wichtige Informationen:

**<https://awo-sachsen.de/beratung-service/straffaelligenhilfe/>**



Wer aus dem Gefängnis  
kommt, hat oft große  
Probleme.



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Wohnungs-Notfall-Hilfe

Manche Menschen haben keine Wohnung.  
Oder sie haben eine Wohnung,  
aber sie müssen ausziehen.  
Das nennt man: Wohnungslosigkeit.

Warum kommt es zur Wohnungslosigkeit?

Zum Beispiel, weil jemand

- seinen Job verliert
- die Miete nicht gezahlt hat
- andere Menschen stört
- krank ist und nicht arbeiten kann
- oder weil jemand seinen Partner verliert.

Diese Menschen brauchen Hilfe.

Sie brauchen eine neue Wohnung.

Und sie brauchen Hilfe bei allen anderen Problemen.

Dafür gibt es viele Beratungs-Stellen und Einrichtungen.

Die Beratungs-Stellen und Einrichtungen der AWO Sachsen

helfen den Menschen, eine neue Wohnung zu finden.

Und sie helfen auch bei allen anderen Problemen.

Martina Arndt arbeitet beim Ambulant Betreuten Wohnen  
bei der AWO Bautzen.

Sie sagt:

Manche Menschen haben eine Kündigung für ihre Wohnung bekommen.

Sie suchen dringend Hilfe.

Denn sie wissen nicht, was sie tun sollen.

Oft haben diese Menschen die Miete nicht bezahlt,

oder es war sehr schmutzig in der Wohnung,

oder sie waren sehr laut in der Wohnung.

Manchmal kann man die Kündigung rück-gängig machen.

Manchmal müssen wir eine neue Wohnung suchen.

Und wir müssen bei allen anderen Problemen helfen.

Die Hilfe ist bei jedem Menschen anders.

Ganz wichtig:

Wir vertrauen den Menschen.

Wir machen ihnen Mut.

Wir gehen mit den Menschen zu Haus-Besitzern,

und zu den Ämtern.

Die Menschen sollen dabei auch Dinge allein machen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite:

**[https://awo-sachsen.de/beratung-service/  
wohnungsnotfallhilfe/](https://awo-sachsen.de/beratung-service/wohnungsnotfallhilfe/)**



Für eine Wohnung braucht  
man einen Miet-Vertrag



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.

Dann sehen Sie unsere Seite.

# Pflege-Beratung

Sie brauchen Hilfe im Alltag?  
Sie wollen noch lange in Ihrer eigenen Wohnung leben?  
Oder Sie pflegen ein Familien-Mitglied?  
Dann können Sie zu einer Beratung gehen.

Die Beratung ist

- für Menschen mit Pflege-Bedarf.
- für Angehörige von Menschen mit Pflege-Bedarf.

Die Beratung hilft Ihnen, wenn Sie Fragen haben

- zur Pflege
- zur Pflege-Kasse
- zu Ihrer Wohnung  
wie man sie umbauen kann
- zu Ihrer Vorsorge-Vollmacht
- zu Ihrer Patienten-Verfügung
- zum Betreuungs-Recht

Die Beratung hilft Ihnen auch,  
wenn Sie wissen wollen:  
Wie kann ich lange in meiner Wohnung bleiben?

Uns ist wichtig:  
Sie sollen so lange wie möglich in Ihrer Wohnung bleiben.  
Wir können Hilfe organisieren.  
Dafür nutzen wir viele verschiedene Kontakte.

Sie können auch eine Beratung im Internet machen.  
Diese Beratung heißt Online-Pflege-Beratung.  
Schreiben Sie dafür eine E-Mail an unsere Mitarbeiter.

Sie können dann an einem Video-Gespräch teil-nehmen.  
Oder Sie erhalten die Antwort als Email.  
Sie möchten sich im Internet beraten lassen?  
Dann besuchen Sie diese Internet-Seite.

Sie möchten mehr über unsere AWO Pflege-Beratung wissen?  
Oder Sie suchen eine Beratungs-Stelle in Ihrer Nähe?

Auf unserer Internet-Seite finden Sie wichtige Informationen:  
<https://awo-sachsen.de/pflege/pflege-beratungsangebote/>



Ältere Menschen brauchen  
oft Hilfe im Alltag.



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Medien-Beratung

Auf dem Handy, Computer oder Tablet kann man viele Dinge tun.

Zum Beispiel

- telefonieren
- Nachrichten bekommen und senden
- Filme sehen
- Musik hören
- Fotos und Videos machen

Dies alles nennt man Medien.

Es gibt immer mehr neue Medien.

Alle sind sehr bunt und schnell.

Zum Beispiel die App TikTok.

Es kann auch schnell gefährlich werden, zum Beispiel

- wenn man etwas für die Medien bezahlen muss
- wenn man schlimme Nachrichten auf das Handy bekommt.

Deshalb muss man viel über Medien wissen.

Etwas über Medien wissen heißt auch Medien-Bildung.

Die Koordinierungsstelle Medien-Bildung Sachsen ist eine Beratungs-Stelle.

Hier bekommen Sie Rat und Hilfe über moderne Medien.

Unsere Beratungs-Stelle bietet

- Infos über Ferien-Angebote, die für Kinder gut sind
- Weiterbildungen
- Kontakte zu anderen Stellen

Unser Angebot ist für alle Menschen in Sachsen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf

- in unserer Beratungs-Stelle
- am Telefon
- oder wir antworten auf Ihre Email.

In diesem Jahr gibt es einen Fach-Tag:

Es geht um das Thema:

Resilienz statt Resignation

Das bedeutet auch:

Wenn wir Neues lernen,  
sind wir stark.

Auf unserer Internet-Seite finden Sie weitere Informationen:

<https://www.medienbildung.sachsen.de/>



Die meisten Menschen nutzen Handy und Computer



Halten Sie die Handy-Kamera an das Bild.

Dann sehen Sie unsere Seite.

# Seelische Krankheiten bei älteren Menschen

Ältere Menschen können krank werden.  
Manche Krankheiten sieht man nicht sofort.

Zum Beispiel Demenz:  
Ein Mensch vergisst immer mehr wichtige Dinge.  
Er findet den Weg nicht mehr.  
Er erkennt seine Familie nicht mehr.

Ein anderes Beispiel ist die Depression.  
Ein Mensch liegt nur noch im Bett,  
hat keine Freude mehr,  
räumt seine Wohnung nicht auf.

Oder ein Mensch wird plötzlich aggressiv.  
Er schreit laut,  
oder schlägt andere Menschen.  
Auch das kann eine Krankheit sein.  
All diese Krankheiten sind seelische Krankheiten.  
Man kann sie behandeln.  
Aber wenn Menschen sehr alt sind,  
brauchen sie besondere Hilfe.  
Denn alte Menschen haben oft mehrere Krankheiten gleich-zeitig.

Dr. Johannes Richter ist Vorstands-Mitglied der AWO Sachsen.  
Er hat lange Zeit ein Pflege-Heim geleitet.  
Herr Dr. Richter sagt:  
Seelische Krankheiten bei älteren Menschen sind ein wichtiges Thema.  
Aber wir wissen zu wenig über das Thema.

Deshalb gibt es eine neue Seite bei der AWO Sachsen.  
Hier können Sie:

- Informationen lesen
- Fragen stellen
- selbst etwas hinein-schreiben
- sich miteinander austauschen

Diese Seite finden Sie auf unserer Internet-Seite  
[www.awo-sachsen.de](http://www.awo-sachsen.de)  
Wir laden Sie herzlich ein!  
Schauen Sie auf unsere Seite  
und kommen Sie miteinander ins Gespräch!



Dr. Johannes Richter hatte die  
Idee zu dieser Internet-Seite



Halten Sie die Handy-Kamera  
an das Bild.  
Dann sehen Sie unsere Seite.

# Corona im Pflege-Heim

Die ersten Jahre der Corona-Pandemie waren eine schwere Zeit.

Heute denken wir darüber nach:

- Wie haben die Corona-Maßnahmen gewirkt?
- Was muss man in Zukunft besser machen?

Die AWO und die **KNAPPSCHAFT** haben zusammen-gearbeitet. Es ist ein Bericht entstanden über die Corona-Maßnahmen in Pflege-Heimen. **Klaus-Peter Buchmann** hat die Zusammen-Arbeit geleitet.

Herr Buchmann und zwei Wissenschaftlerinnen sind in die Pflege-Heime gegangen.

Sie haben viele Fragen gestellt, zum Beispiel:

- Wie haben Sie das Besuchs-Verbot erlebt?
- Hatten Sie Angst vor der Krankheit Corona?
- Oder war es viel schlimmer, so lange allein zu sein?
- Wie viel Stress hatten Sie bei der Arbeit im Pflege-Heim?

Die Wissenschaftlerinnen haben Antworten gesammelt. Sie haben einen dann Bericht geschrieben. Der Bericht heißt: **ESCORP**

Der Bericht zeigt sehr klar:

- Viele Menschen haben sich hilf-los gefühlt.
  - Das Besuchs-Verbot hat die Menschen krank gemacht.
  - Der Kontakt zur Familie ist wichtig für die Gesundheit.
  - Die Menschen möchten selbst entscheiden: Will ich mich schützen oder bei meiner Familie sein?
- Der Bericht ist wichtig für die Politiker. Sie überlegen jetzt:
- Was ist zu tun, wenn es wieder eine Pandemie gibt?
  - Welche Regeln muss man neu machen?

**David Eckardt** und **Thorsten Zöfeld** haben den Bericht an **Dagmar Neukirch** übergeben. Fernsehen und Radio haben darüber berichtet.

**Dagmar Neukirch** ist eine wichtige Politikerin im Sächsischen Sozial-Ministerium.

**David Eckardt** ist Geschäfts-Führer vom AWO Landesverband Sachsen.

**Thorsten Zöfeld** ist Leiter von der KNAPPSCHAFT Regional-Direktion Chemnitz.



Die **KNAPPSCHAFT** ist eine wichtige Kranken-Kasse und Versicherung.

**Klaus-Peter Buchmann** ist Fach-Berater für Senioren und Pflege beim AWO Landes-Verband.

**ESCORP** ist eine Abkürzung. Der lange Name ist: Evaluation der Auswirkungen der Sächsischen Corona-Schutzverordnungen auf die psychosoziale Gesundheit von Bewohner\*Innen stationärer Pflege-einrichtungen



Der ESCORP Bericht wird übergeben.

# Wir feiern Geburts-Tag

2 Kreis-Verbände sind 30 Jahre alt geworden!  
Herzlichen Glück-Wunsch an die  
AWO Mulde-Collm und an die AWO Nord-Sachsen!

In Nord-Sachsen gab es ein tolles Fest  
mit allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen  
und vielen Gästen.

Und ein Chor hat gesungen!  
Es war der Chor von der Orts-Gruppe Bad Düben.

Viele Leute kennen diesen Chor schon lange.  
Der Chor hat auch auf der 100 Jahr-Feier  
von der AWO gesungen.

Frau Heidrun Klatte ist die Leiterin vom Chor.



Die AWO Mulde-Collm hat im Schloss Brandis gefeiert.

Das Schloss in Brandis ist ein sehr schöner Ort.

Hier wurde die AWO Mulde-Collm gegründet.

Es kamen viele Gäste:

AWO-Mitglieder, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen,  
und viele Freundinnen und Freunde der AWO Mulde-Collm.

Dabei waren Margit Wehnert, unsere Landes-Vorsitzende,  
der Brandiser Bürger-Meister Arno Jesse,  
und der ehemalige Geschäfts-Führer Gerald Lachmann.

Beide Feiern waren tolle Erlebnisse.

Alle Gäste erinnern sich gern an 30 Jahre bei der AWO,  
eine Zeit voller lebendiger Geschichten.

Wir wünschen alles Gute!



# Rezept gegen den Stress

Heute gibt es auf dieser Seite kein Koch-Rezept.  
Dafür gibt es etwas Anderes.  
Nämlich ein Rezept gegen den Stress.  
Tun Sie diese Dinge:

Schlafen Sie genug,  
mindestens 7 bis 8 Stunden in der Nacht.

Bewegen Sie sich.  
Das kann zum Beispiel Fußball-Spielen sein,  
oder auch ein Spaziergang am Nachmittag.  
Am besten schalten Sie dabei Ihr Handy aus.

Schaffen Sie Ordnung.  
Räumen Sie Ihren Keller auf,  
werfen Sie alte Sachen weg.  
Es tut gut, wenn man weniger Sachen hat.

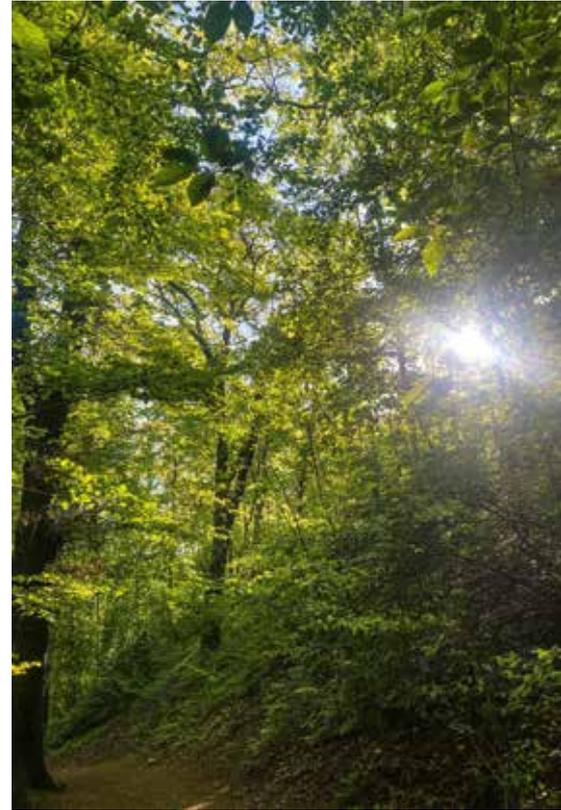
Essen sie Nüsse.  
Nüsse helfen dabei,  
sich besser zu konzentrieren.  
Das bedeutet,  
man kann länger an einer Sache dran-bleiben.

Nehmen Sie sich Zeit  
und fragen Sie sich:  
Wie fühle ich mich gerade?  
Malen oder schreiben Sie etwas.  
Später erinnern Sie sich gern daran.

Machen sie Übungen zum Entspannen.  
Zum Beispiel die Arme dehnen und strecken,  
Im Internet gibt es dafür gute Anleitungen.

Ganz wichtig:  
Fragen Sie **nicht**:  
Bin ich besser oder schlechter als andere Menschen?  
Denn es gibt immer jemanden, der besser ist.  
Jeder Mensch ist wert-voll.  
Und niemand ist perfekt!

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst!**



Ein Spazier-Gang im Wald

## **Impressum**

Herausgeber: Arbeiterwohlfahrt Landesverband Sachsen e.V.

Devirentstraße 7, 01067 Dresden

Redaktion und Layout: Sylvia Freitag

Inhalte Regionalteile: AWO Kreis- und Regionalverbände

Die Bildquellen finden Sie in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift Meeting:

<https://awo-sachsen.de/downloads/meeting/>

Grafiken Seite 6 bis 14: envato, bearbeitet von Ö GRAFIK

Foto Seite 4 (Kakao-Stube): AWO Bundesverband

Redaktionsschluss: 15.11.2023

