

NACHGEHAKT



Mitarbeiter gesucht

Bei Anruf Hilfe – dies bietet „SOS Détresse“ Menschen in Not. Wegen der konstant steigenden Zahl an Anrufern sucht die Organisation ehrenamtliche Mitarbeiter, berichtet die Direktionsbeauftragte Marcelle Walch.

REVUE: Wie funktioniert „SOS Détresse - Hilfe für schwerer Telefon“?

MARCELLE WALCH: „SOS Détresse“ lebt vor allem dank des ehrenamtlichen Engagements der Mitarbeiter/-innen und wird vom Familienministerium finanziert.

Die Organisation besteht seit den 70er Jahren – wie hat sich die Anzahl der Anrufer seither entwickelt?

Riefen anfangs circa 300 Menschen in Not die 45 45 45 an, so sind es in der Zwischenzeit jährlich über 3.000! Und die Tendenz ist steigend...

Welche Voraussetzungen sollten die neuen Mitarbeiter erfüllen?

Wichtigste Voraussetzung ist die Freude am Kontakt mit anderen Menschen, Toleranz und Offenheit. Interesse an psychologischen Themen und die Bereitschaft, Neues zu lernen sind zusätzliche Qualitäten, die man unbedingt mitbringen muss. Natürlich müssen Interessenten auch Zeit haben!

Wie sieht die Ausbildung bzw. der Einsatz der Mitarbeiter aus?

Zukünftige Mitarbeiter/-innen werden in die helfende Gesprächsführung sowie in wichtige psychologische Themen (Ängste, Partnerschaft/Familie, Trauer...) eingeführt. Danach verpflichten sie sich, zwei/dreimal im Monat einen Telefondienst zu übernehmen und sich regelmäßig weiterzubilden.

Wo können sich Interessierte melden?

Interessierte können sich gerne per Telefon (44 38 81), Fax (26 44 14 37) oder E-Mail (info@sosdetresse.lu) an uns wenden.

Foto: Thierry W. / iStockphoto.com, S. Samerang / iStockphoto.com

Buch-Tipp Kursbuch Erste Hilfe

In die Situation, Erste Hilfe leisten zu müssen, kann jede(r) kommen – um kompetent und schnell Bestand leisten zu können, sollte man die erforderlichen Handgriffe beherrschen. Im vorliegenden Werk liefern bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und ausführliche Erklärungen leicht verständliche Informationen zu Sofortmaßnahmen und zeigen das richtige Verhalten bei Unfällen im Straßenverkehr, aber auch bei kleineren und größeren Notfällen zu Hause oder in der Freizeit. Damit Sie sicher helfen können, wenn Sie mal gebraucht werden.

► ISBN 978-3-423-34491-3, DTV Verlag, ca. 10 Euro.



Forschung Dr. Music

Gute Musik wirkt im Hirn ähnlich wie Sex oder Drogen: Beim Musikgenuss kommt es im Gehirn zu einer Ausschüttung desselben Botenstoffs, der auch bei anderen befriedigenden Aktivitäten ein Wohlgefühl hervorruft, haben kanadische Forscher gezeigt. Dabei ist die Freisetzung des Botenstoffs namens Dopamin umso größer, desto lieber die entsprechende Musik gehört wird. Mehr noch: Selbst die Vorfreude auf eine schöne Melodie bewirkt bereits eine solche Körperreaktion.

Kursangebot Fit in der Mittagspause

So überwinden Sie Ihr Nachmittagstief: Anstelle sich den Bauch mit fettigem Essen voll zu schlagen, kann man die Mittagspause auch für die Fitness nutzen. Mit einer Stunde Yoga gewinnt man nicht nur Energie, sie steigert auch die Effizienz und die Dynamik für den Berufsalltag. Und nebenbei schult Yoga die Geschmeidigkeit des Körpers und fördert das Wohlbefinden.

► Yoga Relaxation Nature in Dornoweg, jeden Donnerstag von 12.30 bis 13.30 Uhr, Infos auf www.yoga.net



Ratgeber Immer schön cremen

Hände sind im Winter extremen Bedingungen ausgesetzt. Niedrige Außentemperaturen und Heizungsluft im Wechsel trocknen die Hände aus. Kälte drosselt außerdem die Blutzufuhr und hemmt die Feinbildung und damit die Schutzfunktion der obersten Hautschicht. Besonders gut tut das Eincremen kurz vor dem Schlafengehen, weil sich die oberste Hautschicht nachts am besten wieder herstellen kann. Häufiges Waschen vertragen die Hände im Winter nicht gut. Besonders schonend reinigen Präparate mit einem pH-Wert von 5,5 und lauwarmes Wasser.



►► Lesen Sie nächste Woche: Frisch aufgetischt - Wohlbefinden mit Tee