

Name:

Punktezahl:

Klasse:

Note:

I. Hilfe für Menschen in Not

1.) Wer ist hilfsbedürftig? 3,5 Pkt.

2.) Eine Sozialstation bietet verschiedene „Hilfsangebote“.

Welche? 3,5 Pkt.

3.) Es gibt verschiedene Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die geprägt ist durch unterschiedliche weltanschauliche oder religiöse Motive und Zielvorstellungen.

a.) Welche Dienste bieten sie an? 5 Pkt.

b.) Nenne die freien Wohlfahrtsverbände im Einzelnen. 6 Pkt.

4.) Frau Mayer, 68 Jahre alt, ist verwitwet und kinderlos. Sie wohnt im 2. Stock einer 3-Zimmer Eigentumswohnung. Ihre Gelenke schmerzen, wenn sie läuft und beim Treppensteigen umso mehr.

Nenne verschiedene Möglichkeiten

a.) wie Fr. Mayer kurzfristig geholfen werden kann. 4 Pkt.

b.) wenn sich ihr Zustand rapide verschlechtert. 4 Pkt.

II. Einflüsse der Umwelt auf den Menschen

1.)

- a.) Was bezeichnet man als Lärm? 4 Pkt.
- b.) Lärm beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Der Körper reagiert auf Lärm mit typischen Stressfaktoren. Mit welchen? 2 Pkt.
- c.) Welche Erkrankungen stehen im engen Zusammenhang mit Stress? 2,5 Pkt.
- d.) Welche Maßnahmen zum Lärmschutz sollte ich befolgen? 3,5 Pkt.

2.) Reizüberflutung durch Fernsehen, Videos und DVD's.

Nenne die Vorteile bzw. Nachteile (Tabelle) 5 Pkt.

III. Stressbewältigung

1.)

- a.) Definiere das Wort Stress. 1 Pkt.
- b.) Es gibt 2 Arten von Stress. Nenne sie. 1 Pkt.
- c.) Wie kann ich den „nützlichen“ Stress aufbauen und den „negativen“ Stress abbauen? 3 Pkt.
- d.) Welche Maßnahmen sollte ich ergreifen, um ausgeglichener zu werden? 4 Pkt.

I. Hilfe für Menschen in Not

1.

- Kranke / behinderte Menschen
- pflegebedürftige Menschen
- Kinder und Jugendliche die pädagogische Betreuung bedürfen
- Ausländer / Flüchtlinge
- Menschen ohne Arbeit / Verdienst
- Gesellschaftliche Randgruppen (Suchtkranke, Obdachlose, ...)
- Menschen in andere sozialen Notlagen

2. Hilfsangebote:

- Ambulante Kranken- / Altenpflege
- Seminare für häusliche Kranken- und Altenpflege
- Haus- und Familienpflege
- Verleih von Pflegemitteln
- Mobiler sozialer Pflegedienst
- Essen auf Rädern
- Beratung

3. a.) Dienste/Einrichtungen:

- Angebot für Kinder und Jugendliche
- Hilfe für Mütter, Ehe und Familie und ältere Menschen
- Dienste für geistig, körperlich u. seelische behinderte Menschen
- Beratung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten
- Maßnahmen zur Linderung der Arbeitslosigkeit
- Betreuungen von Ausländer / Flüchtlinge
- Dienste am Menschen (unterwegs)
- Ausbildung, Weiterbildung, Fortbildung
- Schulung ehrenamtlicher Mitarbeiter
- Weltweite Not und Katastrophen Hilfe

b.) Freie Wohlfahrtsverbände:

- Arbeiter Wohlfahrt
- Deutsches Rotes Kreuz
- Zentrale Wohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland
- Der Deutsche Caritasverband
- Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

4. Frau Mayer

a.) kurzfristige Hilfe:

- Essen auf Rädern
- Mobiler sozialer Pflegedienst
- Rollstuhl
- Nachbarschaftshilfe

b.) verschlechterter Zustand:

- Pflegeheim
- Treppenlift
- Rollstuhl
- Erdgeschoss Wohnung

II. Einflüsse der Umwelt auf den Menschen

1. a.) Lärm: Unerträgliche Grenzen der Schallwellen. Höhe, Lautstärke und Dauer der Töne sind maßgebend. Durchschnittlich ab 85dB werden Schallwellen als Lärm empfunden, dass ist jedoch bei jedem Menschen anders.

b.) – Hormonausschüttung

- Verengung der Blutgefäße
→ Steigerung des Blutdrucks, Herzschlags
- Erhöhung der Energie- und Sauerstoffzufuhr in den Muskeln.

c.) Erkrankungen

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Kopfschmerzen → Migräne
- Magen- und Darmerkrankungen
- Schlaflosigkeit
- Seelische Störungen (z.B. Ängste)

d.) Lärmschutz

- *Hauswände isolieren*
- *Zimmerlautstärke für elektronische Geräte*
- *Walkman selten benutzen (leise)*
- *Diskobesuche nicht zu häufig*
- *Zwischendurch die Disko verlassen*
- *Mittagsruhe einhalten*
- *keine Medikamente verhindern Lärmschwerhörigkeit*

2. Reizüberflutung

<i>Nachteile</i>	<i>Vorteile</i>
• <i>Kein Ersatz für Erlebnisse mit anderen Menschen, oder der Natur</i> • <i>die gesehene Gewalt kann Aggressionen auslösen</i> • <i>gesundheitliche Schäden: Konzentrationsschwäche, Angstzustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen</i> • <i>Bei alternativen Freizeitangeboten kann das Interesse an Fernsehen sinken</i>	• <i>gemeinsames Anschauen ausgewählter Programme kann Gespräche anregen</i>

III. Stressbewältigung

1. a.) Stress: Ständige Überanspruchung und Leistungsdruck, körperlich und geistig. Es gibt allerdings auch positiven Stress.

b.) Eustress / Distress

c.) Eustress aufbauen:

- Tätigkeiten ausüben (Hobby)*
- Gemeinsame Unternehmen mit Freunden*
- Anderen und sich selbst Erfolgserlebnisse bereiten*

Distress abbauen:

- Ärger sofort abbauen*
- Gefühle ausleben (weinen, lachen, ...)*
- Entspannung / Meditation*

d.) Maßnahmen:

- körperliche Betätigung, jedoch keine Überbelastung*
- geistige Betätigung*
- Erholungsphasen in den Tag einbauen*
- regelmäßiger Schlaf*
 - schwer verdauliche Speisen vermeiden*
 - anregende Getränke vermeiden*